

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le concombre est un légume originaire d'Inde où il est cultivé depuis plus de 3000 ans. Il appartient à la même famille que la courge le melon et la courgette.

Le concombre est composé de **plus de 95% d'eau**, ce qui en fait un **excellent hydratant naturel**. Bien qu'il soit faible en calories, il est **riche en vitamines (vitamine K, vitamine C) et minéraux (potassium, magnésium)**. Il contient des **flavonoïdes et des tanins** qui ont des **propriétés anti-inflammatoires**. Les **fibres** présentes dans le concombre **aident à maintenir une digestion saine et régulière**. Le concombre est un légume rafraîchissant et nutritif, il est parfait pour l'hydratation et la digestion. Sa polyvalence en cuisine et ses bienfaits pour la santé en font un **choix idéal pour une alimentation saine et équilibrée**.

Que ce soit en salades, en smoothies, en eau aromatisée ou en plats cuisinés, le concombre est un allié précieux pour votre bien-être quotidien.



LUNDI
24/08/2026

MARDI
25/08/2026

MERCREDI
26/08/2026

JEUDI
27/08/2026

VENDREDI
28/08/2026

M
E
N
U

Betteraves lanières
vinaigrette

Boulette de bœuf
sauce tomate

Semoule

Fromage blanc
sucre

Poire

Concombre
Vinaigrette aneth

Filet de hocky
Sauce curry

Courgettes grillées

Mimolette

Cookie pépites de chocolat

Carottes râpées
vinaigrette

Croustillant de poulet
Aux cornflakes

Purée de pomme de terre
et patate douce

Petit suisse aux fruits

Pêche

Melon

Spaghetti
Bolognaise

Emmental râpé

Raisin blanc

Riz niçois

Omelette

Carottes

Petit Louis coque

Crème dessert au chocolat

GOUTER

Pain au lait
Compote

Gateau
Fromage blanc nature
Sucre

Baguette
Petit suisse aux fruits

Gaufre liégeoise
Fruit

Briochette pépites de chocolat
Briquette de jus d'orange