

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.

LUNDI
31/08/2026



MARDI
01/09/2026



MERCREDI
02/09/2026

JEUDI
03/09/2026

VENDREDI
04/09/2026

M
E
N
U

Pastèque

Filet de colin  sauce
crème

Haricots verts persillés


Babybel 

Gourmandise fraise
framboise

Salade verte

Croque fromage

Yaourt aromatisé 

*Fruit de saison 

Betteraves lanières

vinaigrette 

Cuisse de poulet 

Pomme de terre quartier

Saint Paulin 

Fruit de saison 

Concombre vinaigrette

Sauté de veau 
Sauce poivre

Coquillettes 

*Rondelé nature 

Cocktail de fruit Arlequin


Piémontaise (végétarienne)

Pavé au fromage 

Poêlée de légumes 

*Fromage blanc nature 
sucre

*Fruit de saison 

Baguette , beurre, et
fruit 

Pain au lait 
Yaourt aromatisé 

Baguette , Pâte à tartiner et
briquette lait nature 

Pain au chocolat et compote
de pomme 

Muffin et Briquette jus de pomme


LE SAVIEZ-VOUS ?

La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.

LUNDI
31/08/2026



MARDI
01/09/2026



MERCREDI
02/09/2026

JEUDI
03/09/2026

VENDREDI
04/09/2026

M
E
N
U

Pastèque

Filet de colin  sauce
crème

Haricots verts persillés


Babybel 

Gourmandise fraise
framboise

Salade verte

Croque fromage

Yaourt aromatisé 

*Fruit de saison 

Betteraves lanières

vinaigrette 

Cuisse de poulet 

Pomme de terre quartier

Saint Paulin 

Fruit de saison 

Concombre vinaigrette

Sauté de veau 
Sauce poivre

Coquillettes 

*Rondelé nature 

Cocktail de fruit Arlequin


Piémontaise (végétarienne)

Pavé au fromage 

Poêlée de légumes 

*Fromage blanc nature 
sucre

*Fruit de saison 

Baguette  Pâte à tartiner
Briquette lait 

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pastèque est un fruit délicieux et rafraîchissant. **Les premières pastèques ont été cultivées dans la vallée du Nil, en Égypte il y a plus de 5 000 ans.**

De nos jours, la pastèque est cultivée en France et se consomme partout dans le monde.

Certaines peuvent **peser jusqu'à 30 kilos** ! Elles sont composées à **92 % d'eau**, ce qui en font une excellente collation **pour rester hydraté pendant les chaudes journées d'été**. La pastèque est **riche en vitamines A, B6 et C**. Elle est aussi une **bonne source de lycopène, un antioxydant qui aide à protéger notre corps**. Elle contient des **fibres alimentaires qui permettent de maintenir un système digestif sain et de prévenir de la constipation**.

La plupart des pastèques ont une chair rouge, mais il existe aussi des pastèques à chair jaune, orange et même blanche !

Voici quelques idées pour savourer ce fruit rafraîchissant : en tranche, en salade de fruits, dans une salade salée, en jus, en sorbet ou en brochette.

LUNDI
31/08/2026



MARDI
01/09/2026



MERCREDI
02/09/2026

JEUDI
03/09/2026

VENDREDI
04/09/2026

M
E
N
U

Pastèque

Filet de colin  sauce
crème

Haricots verts persillés 

Babybel 

Gourmandise fraise
framboise

Salade verte

Croque fromage

Yaourt aromatisé 

*Fruit de saison 

Betteraves lanières vinaigrette



Cuisse de poulet 

Pomme de terre quartier

Saint Paulin 
ou Saint Morêt 

Fruit de saison  **ou** kiwi

Concombre vinaigrette **ou**
carottes râpées 

Sauté de veau 
Sauce poivre

Coquillettes 

*Rondelé nature  **ou**
Emmental 

Cocktail de fruit Arlequin 
ou Compote 

Piémontaise (végétarienne) **ou**
salade de torsades 

Pavé au fromage 

Poêlée de légumes 

*Fromage blanc nature  **ou**
yaourt nature 

*Fruit de saison  **ou**
banane 

Baguette  Pâte à tartiner
Briquette lait 