



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 24 septembre sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une alimentation équilibrée**. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
21/09/2026

MARDI
22/09/2026

MERCREDI
23/09/2026

JEUDI
24/09/2026

VENDREDI
25/09/2026

M
E
N
U

Mini crêpe fromage

Tenders végétal

Epinards à la crème 

Yaourt aromatisé 

Nectarine

Coupelle pâté volaille

Sauté de bœuf  sauce
thaï

Pommes noisette

*Chanteneige 

Pêche

Tomate vinaigrette

Gnocchis sauce blanche
(emmental et mozzarella)

Crème dessert vanille 

Salade de crudités
(Carottes , concombre,
maïs )

Duo de saumon et colin 
sauce citron

Haricots verts 

*Babybel 

Cookies pépites chocolat

Couscous

(merguez , poulet 
et semoule )

*Yaourt nature , sucre

Ananas

GOUTER

Pain au lait  barre
chocolat , petit suisse
aux fruits

Madeleine nature, yaourt
nature sucré


Pain viennois pépite choco Briquette
lait chocolaté 

BN Pocket chocolat, pomme 

Gaufre liégeoise, compote




LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 24 septembre sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une alimentation équilibrée**. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
21/09/2026

MARDI
22/09/2026

MERCREDI
23/09/2026

JEUDI
24/09/2026

VENDREDI
25/09/2026

M
E
N
U

Mini crêpe fromage

Tenders végétal

Epinards à la crème 

Yaourt aromatisé 

Nectarine

Coupelle pâté volaille

Sauté de bœuf  sauce
thaï

Pommes noisette

*Chanteneige 

Pêche

Tomate vinaigrette

Gnocchis sauce blanche
(emmental et mozzarella)

Crème dessert vanille 

Salade de crudités
(Carottes , concombre,
maïs )

Duo de saumon et colin 
sauce citron

Haricots verts 

*Babybel 

Cookies pépites chocolat

Couscous

(merguez , poulet 
et semoule )

*Yaourt nature , sucre

Ananas

GOUTER

Pain viennois pépite choco ,
briquelette lait chocolaté 



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 24 septembre sera la Journée Mondiale de la mer. C'est l'occasion parfaite de **réfléchir à l'importance des océans et des ressources marines, non seulement pour l'écosystème mondial, mais aussi pour notre santé**. Les produits de la mer, en particulier **les poissons, apportent de nombreux bienfaits à notre corps et doivent occuper une place centrale dans une alimentation équilibrée**. En effet, **les poissons gras comme le saumon, le maquereau et le thon contiennent des acides gras oméga-3**, reconnus pour leurs **bienfaits sur la santé cardiaque**. Essayez de consommer différents types de poissons (grands et petits), pour varier les nutriments et éviter la surpêche d'une seule espèce. Optez pour des produits de la mer issus de la **pêche durable, avec des labels comme le MSC** (Marine Stewardship Council), afin de **protéger les ressources marines pour les générations futures**.

LUNDI
21/09/2026

MARDI
22/09/2026

MERCREDI
23/09/2026

JEUDI
24/09/2026

VENDREDI
25/09/2026

M
E
N
U

Mini crêpe fromage

Tenders végétal

Epinards à la crème 

Yaourt aromatisé 
ou
petits suisse fruits 

Nectarine ou orange

Coupelle pâté volaille

ou Rillettes de poulet 

Sauté de bœuf 
Sauce thaï

Pommes noisette

*Chanteneige 
ou

*Gouda 
Kiwi ou pêche

Tomate vinaigrette

Gnocchis sauce blanche
(emmental et mozzarella)

Crème dessert vanille 
ou

Mini Danette chocolat

Salade de crudités (Carottes ,
concombre, maïs ) ou Carotte
râpée vinaigrette 

Duo de saumon et colin 
sauce beurre citron

Haricots verts 

*Babybel 
ou Emmental 

Cookies pépite chocolat

Couscous

(merguez , poulet 
semoule )

*Yaourt nature , sucre
ou
Fromage blanc nature sucre 

Ananas
ou
*Poire 

GOUTER

Pain au lait  Compote