



Lundi

Salade de lentilles du Berry

Rôti de porc au jus

Poêlée de légumes du soleil

Cantal AOP

Kiwi





Compote + Gâteau + Laitage

Mardi

Melon

Bœuf Charolais IGP en daube

Semoule BIO

Petit Louis

Compote pommes framboises





Coupelle de fruits + Biscuit + Laitage

MERcredi

Jeudi

Tomate vinaigrette

Sauté de poulet local à la bourguignonne

Riz blanc nature

Babybel rouge BIO

Mousse au chocolat




Fruit + Laitage + Gâteau

Vendredi

Salade verte au gruyère

Falafels coulis de tomates

Haricots plats au beurre

Petit suisse

Tarte aux pommes



Compote + Biscuit + Lait

● Produits laitiers ● Fruits & légumes ● Viandes Poissons (œufs) ● Féculents ● Produits sucrés

L'info de Steeby



Pour être en forme, un enfant de 10 ans doit dormir en moyenne 10 heures par nuit. Mais comme pour l'adulte, les besoins peuvent être très différents d'un enfant à un autre. Dans tous les cas, tu dois savoir que la télévision mais aussi les jeux vidéo nuisent à l'endormissement. A tel point que les enfants d'aujourd'hui dorment une heure de moins que leurs parents au même âge.

Un conseil pour aller dormir ? Prends un livre, lis quelques pages et surtout écoute ton corps !

- Poêlée de légumes du soleil : oignons, carottes, tomates, pois mange-tout, poivrons jaunes et rouges, courgettes
- Sauté poulet bourguignonne : contient des lardons.
- Falafels : boulettes à base de pois chiches et de fèves.

