



Lundi 

Salade de lentilles vtte
Falafels au coulis de tomate
Poêlée de légumes verts
Cantal 
Fruit 

Mardi 

Melon
Bœuf en daube
Semoule
Petit Louis
Flan nappé caramel

Mercredi 

Jeudi

Tomate vinaigrette
Haut de cuisse de poulet au jus 
Riz blanc nature
Tomme grise
Compote

Vendredi 

Salade verte au gruyère
Filet de colin à la normande
Ratatouille niçoise
Petit suisse nature sucré
Tarte aux pommes

L'info de Steeby

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



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 !

• Melon : fruit originaire d'Afrique intertropicale et appartenant à la famille des cucurbitacées. Très savoureux, sucré et parfumé, il se mange cru ou cuit en compotes ou confitures.

Rejoignez-nous sur facebook!

