



## Lundi

Salade de lentilles  
vinaigrette  
**Rôti de porc au jus**  
Flan de petits légumes  
Cantal  
Salade de fruits

## Mardi

Melon  
**Sauté de dinde chasseur**  
Riz pilaf  
Samos  
Flan nappé

## Mercredi

## Jeudi

Tomate mimosas  
**Bœuf en daube**  
Semoule de blé  
Petit Louis  
Mousse chocolat La  
Laitière

## Vendredi

Salade verte au gruyère  
**Filet de colin à la  
normande**  
Petits pois  
Fromage blanc  
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.

Produits de printemps

Rejoignez-nous sur facebook !  
facebook

