



	Mardi 1	Jeudi 3	Vendredi 4
	Potage à l'ail 3-11  Pastitsio Végé (Pâtes complètes, béchamel tomatée) 1-3-9-11  Cake chocolat maison 1-2-4-11	Potage de tomates 3  Saucisse de volaille, potée aux carottes 1-3-4-5-11  Pomme	Potage aux champignons 3-11  Poisson blanc, sauce mousseline, poireaux, riz complet 1-3-4-6-9-11  Kiwi
	Lundi 7	Mardi 8	Jeudi 10
Potage aux poireaux 3-11  Blanc de dinde, sauce échalotte, haricots, pdt grenailles 3-4-11  Madeleine 1-2-4-11  	Potage aux navets 3  Gratin de tortellinis, ricotta, épinards et haricots blancs 1-3-11  Poire	Potage aux 4 légumes 3-11  Oiseau sans tête, purée de potiron et pdt 1-3-11  Chocolat 1-2-4-11	Potage de céleri-rave 3-11  Saumon, courgettes à la crème, blé dur 1-3-6-11-13  Clémentine
Lundi 14	Mardi 15	Jeudi 17	Vendredi 18
<p>C'est parti pour la semaine des Olympiades.</p>			
Lundi 21	Mardi 22	Jeudi 24	Vendredi 25
	Potage aux carottes 3  Macaronis jambon-fromage, petits pois 1-2-3-4-11  Compote pomme/rhubarbe	Potage de cresson 3  Boulettes de lentilles, sauce tomate, brunoise de légumes, quinoa 1-2-3-4-7-9-11  Biscuit 1-2-4-7-11	Potage aux asperges 3-11  Waterzooi de poisson, julienne de poireaux-carottes, riz complet 1-3-6-11-13  Mandarine

Alternative sans porc proposée

Repas végétarien

Poissons issus d'une aquaculture responsable

Allergènes alimentaires : (pour toutes questions sur les allergènes, merci de contacter le secrétariat de l'école)

1. Gluten	2. Fruits à coque	3. Céleri	4. Oeuf	5. Moutarde	6. Poisson	7. Sésame
8. Arachide	9. Soja	10. Lupin	11. Lait	12. Mollusques	13. Crustacés	14. Anhydride sulfureux et sulfites

# Chaque goutte compte !

## Quelques conseils pour bien s'hydrater au quotidien

L'eau est la boisson essentielle pour rester en pleine forme ! Elle joue un rôle clé dans l'organisme : elle régule la température, élimine les déchets et aide au bien-être général. Chaque jour, il est important de compenser les pertes en eau, surtout quand il fait chaud ou lors d'activités sportives.

**Voici quelques conseils pour bien s'hydrater à l'école comme à la maison :**

### Que boire ?

- Privilégier l'eau du robinet,
- Éviter les boissons sucrées comme les sodas et jus de fruits,
- Manger des aliments riches en eau durant la journée comme les fruits et légumes,
- Envie de changement ? Réaliser une eau aromatisée "maison" avec une rondelle d'orange, de citron ou quelques feuilles de menthe fraîche.

### Comment ?

- Emporter une gourde ou une bouteille remplie d'eau dans son sac,
- Recharger sa gourde ou sa bouteille pendant la journée. Des robinets sont disponibles à l'école.

### Quand boire ?

- Boire avant d'avoir soif ! Prendre plusieurs gorgées d'eau pendant et entre les repas, tout au long de la journée,
- Boire davantage lorsqu'il fait chaud ou lors d'une activité sportive : il est conseillé de boire entre 1,5 et 2,5 litres d'eau par jour, selon la chaleur et l'effort physique.

