



	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	Vendredi 11
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.

