



**Lundi**

FERIE

**Mardi**

Melon   
**Bœuf en daube**   
 Semoule BIO   
 Petit Louis   
 Compote pommes framboises

**Mercredi**

**Jeudi**

Tomate vinaigrette  
**Sauté de poulet à la bourguignonne**   
 Riz blanc nature  
 Babybel rouge BIO   
 Mousse au chocolat 

**Vendredi** 

Salade verte au gruyère  
**Falafels coulis de tomates**   
 Poêlée de légumes verts  
 Petit suisse  
 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 !

- Sauté poulet bourguignonne : contient des lardons.
- Falafels : boulettes à base de pois chiches et de fèves.

