

Lundi

Crêpe au fromage

Moussaka
salade verte

Fromage blanc

Fruit de saison

**Est-ce que
c'est vrai ?
On change d'heure
le week-end
prochain ?**

St Sauveur



Mais oui dans la nuit de samedi
à dimanche !!
Le changement d'heure engendre souvent
des perturbations pour le corps, notamment
chez les enfants. En effet, tout au long du
semestre, notre corps prend un rythme selon
nos activités, notre quotidien, nos habitudes.

**Ne dit-on pas
"réglé comme une horloge" ?**

Changer d'heure contraint notre organisme
à changer son fonctionnement quotidien. Si
nous remontons les pendules de notre
horloge, il en va de même pour notre corps
qui doit se réadapter à ce nouveau rythme.
Les heures de sommeil et de repas sont ainsi
décalées. Afin de limiter les effets induits
par ces changements, une adaptation
progressive est conseillée. La semaine
précédant le changement d'heure, il est
préférable d'avancer ou de reculer de
quelques minutes l'heure de repas
et l'heure de coucher de vos enfants.



Les légumenbeuls

Mardi

Pomelos en jus

Boulettes de bœuf
Jeunes carottes

Vache qui rit

Liégeois café

Jeudi

Tomate mimosa

Poulet rôti
Frites

Edam

Compote



+1 HEURE

Vendredi saint



Bol de Riz sauce tomate
Pomme

Carottes aux raisins
Poisson pané et citron
Poêlée de légumes
Petit Suisse aux fruits
Flan caramel