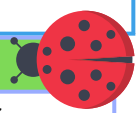




Repas scolaires - Avril 2026



  Poissons issus d'une aquaculture responsable  Repas végétarien  Alternative sans porc proposée		Jeudi 2		Vendredi 3			
		Potage à l'ail 3-11 Pastitsio (Pâtes complètes, béchamel tomate) 1-3-9-11 Pomme 		Potage aux champignons 3-11 Poisson blanc, sauce mousseline, poireaux, riz complet 1-3-4-6-9-11 Lapin en chocolat 1-2-4-11 			
Lundi 6		Mardi 7		Jeudi 9		Vendredi 10	
		Potage aux navets 3 Gratin de tortellinis, ricotta, épinards et haricots blancs 1-3-11 Oeufs en chocolat 1-2-4-11 		Potage aux 4 légumes 3-11 Oiseau sans tête, purée de potiron et pdt 1-3-11 Poire 		Potage de céleri-rave 3-11 Saumon, poireaux à la crème, blé dur 1-3-6-11-13 Clémentine 	
Lundi 13		Mardi 14		Jeudi 16		Vendredi 17	
Minestrone 1-3 Roti de porc, jus de cuisson, céleri rémoulade, pdt persillées 1-3-4-5-11 Pudding vanille 		Potage au chou-fleur 3-11 Lasagne de légumes et lentilles 1-3-11 Banane 		Potage aux courgettes 3 Pêche au thon, laitue pommée, mayonnaise, pdt risolées 1-3-4-5-6-11-13 Pomme 		Potage aux épinards 3-11 Blanc de volaille, jus de cuisson, ratatouille, pâtes grecques 1-2-3-4-5-9-11 Orange	
Lundi 20		Mardi 21		Jeudi 23		Vendredi 24	
Potage à la tomate 3 Saucisse de campagne, potée aux carottes 1-3-4-11 Cookie 1-2-4-9-11 		Potage aux carottes 3 Gnocchis, crème de courgettes, lentilles 1-3-11 Compote pomme/rhubarbe 		Potage de cresson 3 Boulettes de dinde, sauce tomate, brunoise de légumes, quinoa 1-2-4-7-11 Biscuit 1-2-4-9-11		Potage aux asperges 3-11 Poisson pané, sauce tartare, purée aux épinards 1-3-4-5-6-11-13 Mandarine 	
 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					



Quelques conseils pour une collation de 10h équilibrée !



Des repas variés et équilibrés sont essentiels pour rester en forme et concentré ! Quand la matinée est longue ou que le déjeuner a été pris très tôt, **une collation peut aider à garder de l'énergie.**



À l'école, la collation du matin fait souvent partie des habitudes, mais elle n'est pas indispensable pour tous.* Comme les adultes, les enfants peuvent ressentir une faim entre deux repas. L'essentiel est d'en tenir compte, selon les besoins de chacun (activité physique, croissance...).

1- Le déjeuner : le pilier



Le déjeuner est le repas-clé pour bien démarrer la journée. **Idéalement, il contient :**

une portion de pain ou céréales complètes, un peu de matière grasse, un produit laitier, un fruit (ou légume) et de l'eau.

S'il est complet, il permet souvent de tenir jusqu'au repas de midi.

2- Quelle collation choisir quand la faim se fait sentir ?

La collation du matin est utile lorsque le déjeuner est pris très tôt, incomplet ou oublié. Elle peut varier selon les jours, mais les fruits et légumes restent les meilleurs choix.

Suivant la faim, d'autres aliments peuvent compléter la collation :

-  **Fruit** : pomme, poire, fraises, salade de fruits (suivant la saison), ... 
-  **Légume** : bâtonnets de carotte, de concombre, radis ou tomates cerises (suivant la saison), ... 
-  **Produit laitier** : Lait demi-écrémé, yaourt nature ou aux fruits, fromage, ... 
-  **Fruits secs et/ou noix** : une petite poignée de raisins secs, abricots secs, dates, noix, noisettes ou amandes, ... 
-  **Produit céréalier** : tartine de pain complet au fromage frais, barre de céréales maison, crêpe ou pancake, muesli ou granola, galette de riz, ... 

3- De l'eau pour bien s'hydrater toute la journée



L'eau est essentielle pour rester en forme. Il faut boire régulièrement tout au long de la journée, **avant même d'avoir soif**. Garder une gourde ou une bouteille remplie d'eau à portée de main aide à bien s'hydrater. Entre les repas, s'ils sont bien pris, la sensation de faim est parfois en réalité un signe de soif : pense d'abord à boire de l'eau avant de manger !

(*) Suivant les recommandations de l'ONE et de Manger Demain Wallonie

Et n'oublie pas : bien manger, c'est prendre soin de soi !

