

# MENU ENFANTS

Du lundi 13 au vendredi 17  
juillet 2026  
CLSH Les 2 Rives - Ados



LUNDI

## PIQUE-NIQUE



Sandwich à la dinde  
Sandwich au fromage  
Chips  
Nectarine



MARDI

## FÉRIÉ



MERCREDI

Melon



Steak haché Bio, sauce bordelaise **Bio**  
(laurier, échalotes, thym, tomate)

Flageolets

Fromage

Nectarine



JEUDI

Betteraves, vinaigrette

(moutarde, vinaigre de framboise, persil)

Tortilla aux courgettes, ail et basilic

**Bio** (œuf Bio, courgettes Bio, emmental, basilic, ail, huile d'olive)

Haricots verts

Fromage

Poire



VENDREDI

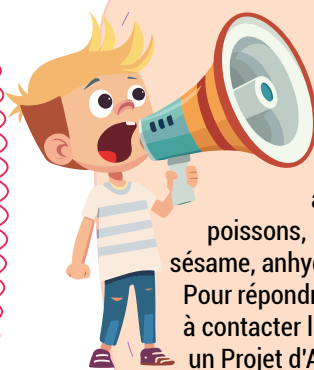
## PIQUE-NIQUE



Sandwich au jambon  
Sandwich au fromage  
Chips  
Pomme



## ALLERGIES



Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques).  
Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.

## LA STAR DE LA SEMAINE



### LE MELON

Le Melon, originaire d'Afrique intertropicale, appartient à la famille des Cucurbitacées et est cultivé comme plante potagère pour son faux-fruit comestible. Il est l'un des aliments les plus riches en bêta-carotène. Ce nutriment se transforme en vitamine A dans l'organisme et exerce une action antioxydante préventive du vieillissement prématuré des cellules. Il contribue à protéger du cancer de l'oesophage et fournit de la vitamine B9, essentielle pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. Constitué de près de 90% d'eau, il est rafraîchissant. Il est aussi légèrement diurétique grâce à son potassium et un faible apport de sodium (sel). L'été, il aide à compenser la transpiration et prévenir les jambes lourdes.



## TRAÇABILITÉ

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits.  
"Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles".

