

LA SEMAINE DU GOÛT

S'INVITE DANS VOS ASSIETTES !

Les 5 super-héros de la nutrition !

Chaque jour, un super-pouvoir nutritionnel pour grandir en pleine forme.

UN JOUR, UNE COULEUR, UN SUPER-POUVOIR !



LES VITAMINES

Elles aident ton corps à fabriquer des globules blancs, de véritables petits soldats qui protègent ton organisme contre les microbes et t'aident à rester en forme.



LES OMÉGA-3

C'est le super carburant de ton cerveau ! Ce "bon gras" aide tes neurones à communiquer rapidement. Et si tu regardes bien, la noix ressemble justement à un petit cerveau.



LE CALCIUM

Il rend tes os solides pour courir, sauter et danser, et renforce tes dents pour bien croquer. Il aide ton corps à grandir et à devenir aussi fort qu'un super-héros.



LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Elles sont essentielles pour construire ton corps : muscles, os, cheveux... comme des briques qui servent à bâtir une maison. Elles te rendent fort et plein d'énergie.



LE FER

Il permet au sang de transporter l'oxygène dans tout ton corps. Grâce à lui, tu as l'énergie nécessaire pour jouer, courir et apprendre toute la journée.

LA SEMAINE DU GOÛT SUPER-POUVOIR EN COULEURS !

Pendant 5 jours, enfants et animateurs sont invités à s'habiller chaque jour d'une couleur différente, en lien avec le super-pouvoir nutrition du jour, pour une semaine ludique et pleine de bonne humeur !

UN JOUR, UNE COULEUR, UN SUPER-POUVOIR !



VIT'ATTAQUE
Tous en **violet** pour
les vitamines !



OMÉGABRAIN
Tous en **orange** pour
les oméga-3 !



CALCIGIRL
Tous en **bleu** pour
le calcium !



PROTÉINO
Tous en **vert** pour
les protéines végétales !



FERBOY
Tous en **rouge** pour
le fer !

CONCOURS DE LA MEILLEURE PHOTO



Chaque journée sera immortalisée et donnera lieu à un concours* de la plus belle photo, pour valoriser la créativité, l'enthousiasme et l'esprit d'équipe de tous les participants !

*Dans le cadre du concours photo, une autorisation de droit à l'image sera nécessaire pour les adultes. Les enfants apparaissant sur les clichés seront systématiquement floutés pour garantir leur anonymat.

La semaine du goût !

Vit'attaque

Lundi 12 octobre

- Salade de légumes d'automne
sauce aux agrumes
- Sauté de volaille sauce crème
poivrons rouges
/ Filet de poisson sauce crème poivrons
rouges
- Purée de patate douce
- Fromage blanc et coulis de
mangues
- Fruit



La semaine du goût !

Omega brain

Mardi 13 octobre

- Taboulé BIO aux graines de lin
- Boulettes d'agneau sauce
beurre de cacahuète
/ Haricots rouges
sauce beurre de cacahuète
- Carottes bio persillées
- Tartare cernoix
- Compote pomme coing



La semaine du goût !

Protéino

Jeudi 15 octobre

- Salade de concombre, tomates, pois chiches
- Risotto de petit épeautre et crémeux de courgettes au fromage frais
- Yaourt aromatisé
- Gâteau choco noisette du chef



La semaine du goût !

Fer boy

Vendredi 16 octobre

- Salade de lentilles aux échalotes
- Emincé de bœuf sauce échalotes
/Boulettes de blé façon thaï
- Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
- Mimolette
- Crème caramel (ferme du Chambon)

