



FEVRIER 2026 N° 112

NOUVEAUTE : Au menu du mois de Mars, des plats végétarien et le Périgord, pour vous faire plaisir



Le Jeudi 12 Mars

Le croq Veggie

(Protéine de blé et pois chiche
Fromage fondu, panure)



Le Jeudi 19 Mars

Curry de légumes végétarien

(Pois chiche, poivrons, tomate pelées, carotte, noix de coco...)



Le Lundi 23 MARS

Sauté de canard au miel

Pomme de terre sarladaise

LE SAVIEZ-VOUS : Se préparer à une situation d'urgence, c'est déjà connaître les numéros à contacter

15

Urgences médicales
(ou Samu)

17

Police ou
Gendarmerie

18

Pompiers

114

Personnes sourdes ou
malentendantes

115

Urgences sociales (ou
Samu social)

112

Numéro d'urgence européen

(permettant d'accéder au Samu, à la Police et aux Pompiers)

CONSEIL NUTRITIONNEL : Le COLIN riche en protéine et faible en matière grasse

- ❖ Le colin ralentit le vieillissement du cerveau et la mémoire.
- ❖ Il prévient efficacement les maladies cardiovasculaires, et contribue à maintenir la santé des os et des dents.
- ❖ Le colin aide à renforcer le système immunitaire et protège contre diverses maladies inflammatoires.

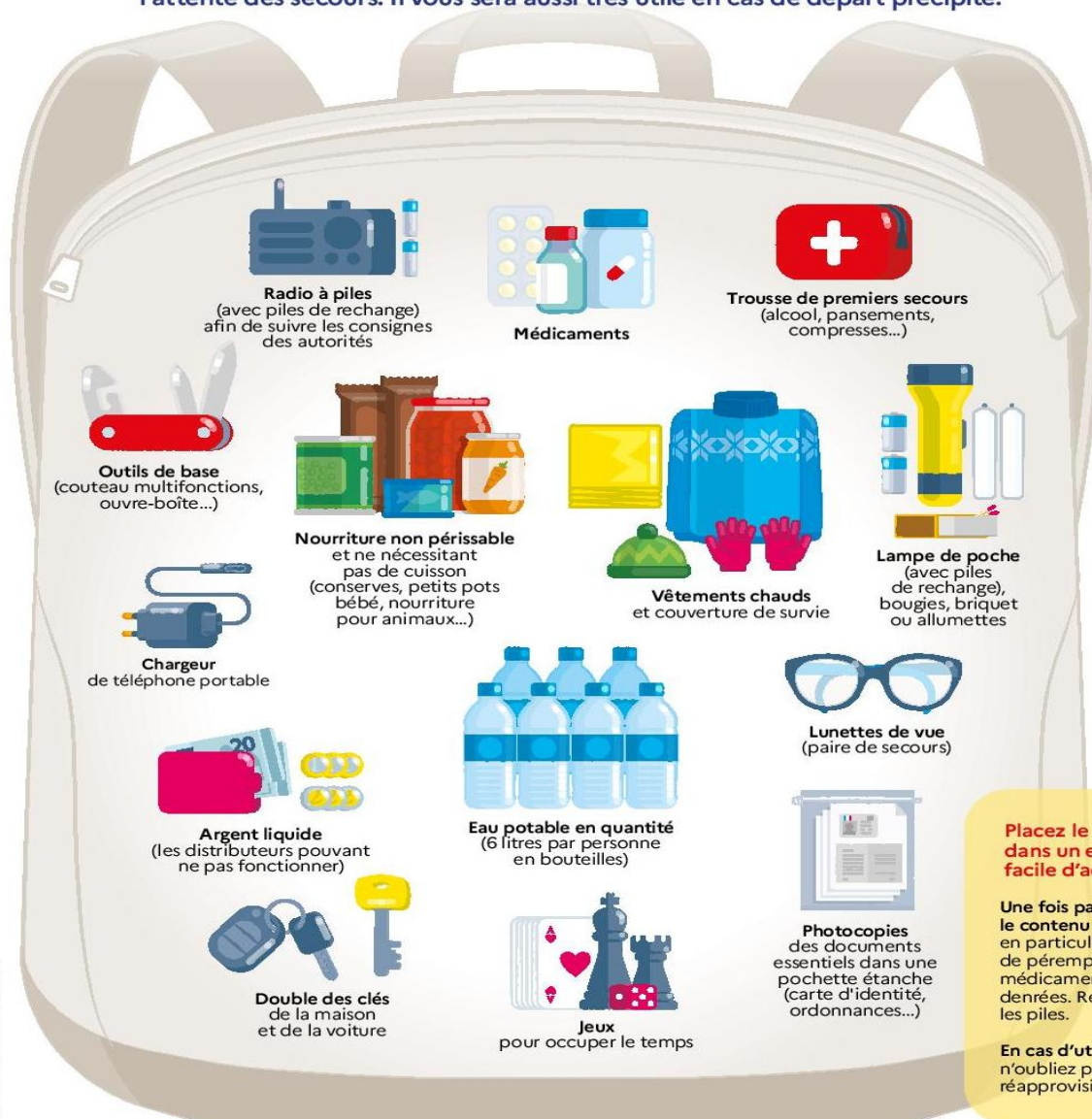


ZOOM : Apprenez à faire face aux risques majeurs :

Se préparer, protéger ses proches, constituer un kit et adopter les bons réflexes

Votre kit d'urgence

Coupures d'électricité, de gaz et d'eau courante, routes impraticables... lorsqu'une catastrophe majeure survient, **les premières 72 heures** sont souvent les plus éprouvantes. Ce kit préparé à l'avance vous permettra de rester chez vous plus sereinement dans l'attente des secours. Il vous sera aussi très utile en cas de départ précipité.



Placez le sac dans un endroit facile d'accès !

Une fois par an, vérifiez le contenu de votre kit, en particulier la date de péremption des médicaments et des denrées. Remplacez les piles.

En cas d'utilisation, n'oubliez pas de le réapprovisionner !