

Juin 2026 N° 116



NOUVEAUTE : En Juillet, l'été est là, avec ses nouveautés au menu, pensez à bien vous hydrater...



Farfalline à la crème de poivrons
et parmesan
Mercredi 8 Juillet



Orecchiette aux champignons
Vendredi 17 Juillet



Paella du pêcheur
Mercredi 22 Juillet

LE SAVIEZ-VOUS : Dimanche 21 Juin

Tu m'as appris à me relever quand je tombais.
À travailler dur et à rester droit.
Tout ce que je suis de bien, c'est grâce à toi.

À mesure que le temps file comme un ruisseau,
Je me promets de transmettre, ce que tu m'as donné,
Car honorer un père, c'est un cadeau,
Un héritage d'amour qu'il faut savoir préserver.
Ainsi, dans chaque battement, chaque souffle échangé,
Je porterai ton nom
(une inspiration de Christine, votre secrétaire adorée)



CONSEIL NUTRITIONNEL : La pêche

- ❖ La pêche est riche en vitamines et en minéraux, comme la vitamine C, vitamine A, vitamine E, vitamine K, vitamine B3 et vitamine B6.



Elle contient également du potassium, du magnésium et du phosphore.

- ❖ La pêche est une bonne source de fibres alimentaires, qui sont importantes pour la santé digestive. Les fibres aident à favoriser la satiété et à maintenir un bon transit intestinal.

- ❖ La lutéine et la zéaxanthine présentes dans la pêche contribuent à la protection de la rétine et du cristallin ! D'ailleurs, ces antioxydants réduisent le risque de DMLA et de cataracte

ZOOM : Registre de recensement des personnes âgées et des personnes handicapées isolées à leur domicile.



Renseignez-vous auprès de votre CCAS (Centre Communal d'Action Social soit la Mairie) pour vous inscrire, c'est gratuit.

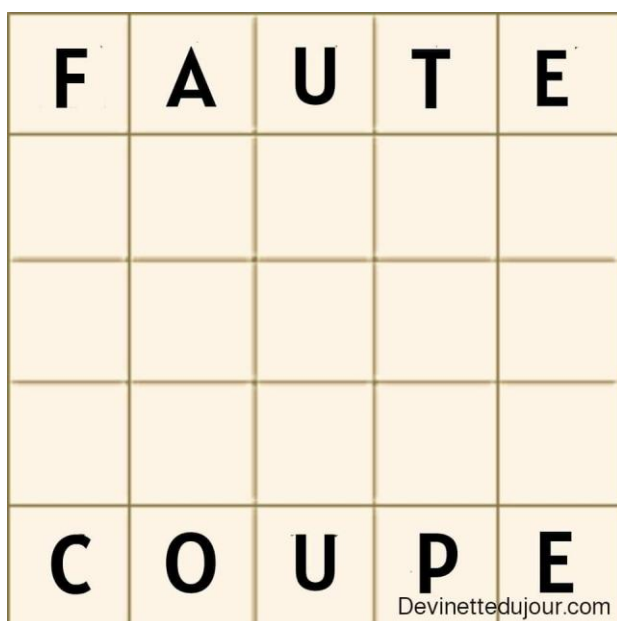
Ce registre a pour but de des services opérationnels plan d'alerte et d'urgence (notamment en période



permettre l'intervention ciblée en cas de déclenchement du départemental de canicule, grand froid,...)



MOMENT DE DETENTE :



Trouvez comment passer du mot FAUTE au mot COUPE en ne changeant qu'une seule lettre à la fois par rapport au mot précédent.

FAUTE- SAUTE- SOUTE- COUTE- COUPE