

LE PROGRAMME ADOLESCENTS



met à l'honneur
la nature et les produits de saison
sous un angle sportif et nature.
Sodexo favorise le bien-être
en engageant les adolescents
à « bien manger, bien bouger »
en partenariat avec l'UCPA,
association rendant accessible
au plus grand nombre de jeunes
les sports de plein air.

**un jour
D'AUTOMNE**

**« UN JOUR SPORTIF »
ET C'EST PARTI POUR BOUGER !**

SEPTEMBRE



Une rentrée sportive ...

Et fruitée. Invitez vos ados à faire le plein de vitamines avec les fruits et légumes d'automne.



M	1	Gilles		
J	2	Ingrid	Rentrée scolaire	
V	3	Grégoire		
S	4	Rosalie		
D	5	Raïssa		
L	6	Bertrand		36
M	7	Reine		
M	8	Nativité		
J	9	Alain		
V	10	Inès		
S	11	Adelphé		
D	12	Apollinaire		
L	13	Aimé		37
M	14	La Croix		
M	15	Roland		
J	16	Edith		
V	17	Renaud		
S	18	Nadège	Journée du Patrimoine	
D	19	Emilie	Journée du Patrimoine	
L	20	Davy		38
M	21	Matthieu		
M	22	Maurice		
J	23	Automne	UN JOUR SPORTIF	
V	24	Thécle		
S	25	Hermann		
D	26	Côme, Damien		
L	27	Vincent de Paul		39
M	28	Venceslas		
M	29	Michel		
J	30	Jérôme		

OCTOBRE



Envie de nouveautés ?

Proposez-leur de partager entre copains nos nouvelles tartines !
C'est la certitude de faire le plein d'énergie.

ASTUCES PNNS DE SAISON POUR LES ADO... ET POUR NOUS TOUS !

- **BIEN MANGER** avec les fruits et légumes de saison : figue, poire, pomme, prune, raisin, brocoli, champignon, chou-fleur, citrouille, courge, fenouil et marron.
- **BIEN BOUGER** en pratiquant « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour », sans oublier que la régularité est plus importante que l'intensité de l'effort ! (source PNNS)

V	1	Thérèse de l'E.-J.		
S	2	Léger		
D	3	Gérard		
L	4	François d'Assise		40
M	5	Fleur		
M	6	Bruno		
J	7	Serge		
V	8	Pélagie		
S	9	Denis		
D	10	Ghislain		
L	11	Firmin	Semaine du goût du 11 au 17 octobre	41
M	12	Wilfried		
M	13	Géraud		
J	14	Juste	UN JOUR TARTINES & CO	
V	15	Thérèse d'Avila		
S	16	Edwige		
D	17	Baudouin		
L	18	Luc		42
M	19	René		
M	20	Adeline		
J	21	Céline		
V	22	Elodie		
S	23	Jean de Capistran		
D	24	Florentin		
L	25	Crépin		43
M	26	Dimitri		
M	27	Emeline		
J	28	Jude		
V	29	Narcisse		
S	30	Bienvenu	Passage à l'heure d'hiver (-1 heure)	
D	31	Quentin	Halloween	

NOVEMBRE

L	1	Toussaint		44
M	2	Défunts		
M	3	Hubert		
J	4	Charles		
V	5	Sylvie		
S	6	Bertille		
D	7	Carine		
L	8	Geoffroy		45
M	9	Théodore		
M	10	Léon		
J	11	Armistice 1918		
V	12	Christian		
S	13	Brice		
D	14	Sidoine		
L	15	Albert		46
M	16	Marguerite		
M	17	Elisabeth		
J	18	Aude		
V	19	Tanguy		
S	20	Edmond		
D	21	Prés. de Marie		
L	22	Cécile		47
M	23	Clément		
M	24	Flora		
J	25	Catherine		
V	26	Delphine		
S	27	Séverin		
D	28	Jacques de la Marche		
L	29	Saturnin		48
M	30	André		

un jour
D'HIVER



« UN JOUR DE NEIGE »
ENVIE D'ÉVASION EN MONTAGNE ?



DÉCEMBRE

Un jour de fête

« C'est l'heure de la fête !

Menus et plats festifs font voyager les adolescents au cœur de l'hiver et des traditions. En prime, le jeu « Tout Schuss » leur permet de gagner des vacances sportives !



M	1	Florence			
J	2	Viviane	Jeu « Tout schuss » du 2 au 10 décembre		
V	3	François-Xavier			
S	4	Barbara			
D	5	Gérald			
L	6	Nicolas			49
M	7	Ambroise			
M	8	Imm. Conception			
J	9	Pierre Fourier			
V	10	Romarc			
S	11	Daniel			
D	12	Jean-F. de Chantal			
L	13	Lucie	50		
M	14	Odile			
M	15	Ninon			
J	16	Alice	UN JOUR DE FÊTE		
V	17	Gaël			
S	18	Gatien			
D	19	Urbain			
L	20	Théophile	51		
M	21	Hiver			
M	22	Fr.-Xavière			
J	23	Armand			
V	24	Adèle			
S	25	Noël			
D	26	Etienne			
L	27	Jean	52		
M	28	Innocents			
M	29	David			
J	30	Roger			
V	31	Sylvestre			

JANVIER

Un jour de neige

« Et si on partait à la montagne ?

Les adolescents s'évadent grâce à nos recettes montagnardes ! A eux les batailles de boules de neige, luge, surf, ski...

ASTUCES PNNS DE SAISON POUR LES ADOS... ET POUR NOUS TOUS !

- **BIEN MANGER** avec les fruits et légumes de saison : clémentine, kiwi, pamplemousse, orange, chou, endive, mâche et poireau.
- **BIEN BOUGER** avec « des activités plaisantes, et qui font partie du quotidien » : descendre des transports un arrêt avant la destination, ou encore promener le chien plus longtemps ! (source PNNS)

S	1	Jour de l'an		
D	2	Basile	Epiphanie	
L	3	Geneviève		01
M	4	Odilon		
M	5	Edouard		
J	6	Méline		
V	7	Raymond		
S	8	Lucien		
D	9	Alix		
L	10	Guillaume	02	
M	11	Pauline		
M	12	Tatiana		
J	13	Yvette		
V	14	Nina		
S	15	Rémi		
D	16	Marcel	03	
L	17	Roseline		
M	18	Prisca		
M	19	Marius		
J	20	Sébastien		
V	21	Agnès		
S	22	Vincent		
D	23	Barnard		
L	24	François de Sales	04	
M	25	Conversion de Saint-Paul		
M	26	Paule		
J	27	Angèle		
V	28	Thomas d'Aquin		
S	29	Gildas		
D	30	Martine		
L	31	Marcelle	05	

FÉVRIER

M	1	Ella		
M	2	Présentation	Chandeleur	
J	3	Blaise	Nouvel an Chinois	
V	4	Véronique	UN JOUR DE NEIGE	06
S	5	Agathe		
D	6	Gaston		
L	7	Eugénie		
M	8	Jacqueline		
M	9	Apolline		
J	10	Arnaud		
V	11	Notre-Dame de Lourdes		
S	12	Félix		
D	13	Béatrice		
L	14	Valentin		07
M	15	Claude		
M	16	Julienne		
J	17	Alexis		
V	18	Bernadette		
S	19	Gabin		
D	20	Aimée		
L	21	Damien		08
M	22	Isabelle		
M	23	Lazare		
J	24	Modeste		
V	25	Roméo		
S	26	Nestor		
D	27	Honorine		
L	28	Romain		09



un jour DE PRINTEMPS



« UN JOUR EN ROUE LIBRE »
BOUGER AU GRAND AIR !



MARS

Un jour en roue libre

« Les beaux jours reviennent ...

A vélo ou à roller, les adolescents retrouvent le plaisir de rouler en plein-air !



»

M	1	Aubin	
M	2	Charles le Bon	
J	3	Guénohé	
V	4	Casimir	
S	5	Olive	
D	6	Colette	Fête des grands-mères
L	7	Félicité	10
M	8	Jean de Dieu	Journée de la femme, Mardi-Gras
M	9	Françoise	Cendres
J	10	Vivien	
V	11	Rosine	
S	12	Justine	
D	13	Rodrigue	
L	14	Mathilde	11
M	15	Louise	
M	16	Bénédicte	
J	17	Patrice	
V	18	Cyrille	
S	19	Joseph	
D	20	Printemps	
L	21	Clémence	12
M	22	Léa	Journée mondiale de l'eau
M	23	Victorien	
J	24	Catherine	UN JOUR EN ROUE LIBRE
V	25	Annonciation	
S	26	Larissa	
D	27	Habib	Passage à l'heure d'été (+1 heure)
L	28	Gontran	13
M	29	Gwladys	
M	30	Amédée	
J	31	Benjamin	

AVRIL

Un jour pour la Terre

« Eco-citoyens ensemble ?

Mobilisation pour l'équilibre de la planète grâce à des gestes simples du quotidien ! Bientôt l'été, faites-leur gagner des vacances sportives grâce au jeu « Sur la Vague » !

ASTUCES PNNS DE SAISON POUR LES ADOS... ET POUR NOUS TOUS !

- **BIEN MANGER** avec les fruits et légumes de saison : fraise, mûre, rhubarbe, asperge, épinard, laitue et radis.
- **BIEN BOUGER** en remettant le nez dehors pour profiter des beaux jours ! Jardinage, vélo, rollers ! 15 à 20 minutes de rollers équivalent à 30 minutes de marche rapide ! (source PNNS)

»

V	1	Hugues	Semaine du développement durable du 1 ^{er} au 7 avril
S	2	Sandrine	
D	3	Richard	
L	4	Isidore	14
M	5	Irène	
M	6	Marcellin	
J	7	J.-B. de la S.	
V	8	Julie	
S	9	Gautier	
D	10	Fulbert	
L	11	Stanislas	15
M	12	Jules	
M	13	Ida	
J	14	Maxime	
V	15	Paterne	
S	16	B.-Joseph	
D	17	Anicet	Rameaux
L	18	Parfait	16
M	19	Emma	
M	20	Odette	
J	21	Anselme	
V	22	Alexandre	Journée mondiale de la Terre Vendredi Saint
S	23	Georges	
D	24	Pâques	
L	25	L. de Pâques	17
M	26	Alida	
M	27	Zita	
J	28	Valérie	
V	29	Cath. de St.	
S	30	Robert	

MAI

D	1	Fête du travail	
L	2	Boris	18
M	3	Phil., Jacques	
M	4	Sylvain	
J	5	Judith	
V	6	Prudence	
S	7	Gisèle	
D	8	Armistice 1945	
L	9	Pacôme	Jeu « sur la vague » du 9 au 13 mai
M	10	Solange	19
M	11	Estelle	
J	12	Achille	
V	13	Rolande	
S	14	Matthias	
D	15	Denise	
L	16	Honoré	20
M	17	Pascal	
M	18	Eric	
J	19	Yves	
V	20	Bernardin	
S	21	Constantin	
D	22	Emile	
L	23	Didier	21
M	24	Donatien	
M	25	Sophie	
J	26	Bérenger	
V	27	Augustin	
S	28	Germain	
D	29	Aymar	Fête des mères
L	30	Ferdinand	22
M	31	Visitation	

UN JOUR POUR LA TERRE



un jour
D'ÉTÉ



« UN JOUR SUR LA VAGUE »
QUE DE SENSATIONS !

JUIN

Un jour sur la vague

Bientôt les vacances !

Pour réconcilier les ados avec les fruits et légumes, nous leur proposons de découvrir des saveurs inédites à travers des recettes variées !



M	1	Justin	Printemps du Bio du 1 ^{er} au 15 juin	
J	2	Ascension		
V	3	Kévin		
S	4	Clotilde		
D	5	Igor		
L	6	Norbert		23
M	7	Gilbert		
M	8	Médard	Journée mondiale de l'océan	
J	9	Diane		
V	10	Landry		
S	11	Barnabé		
D	12	Pentecôte		
L	13	Antoine de P.		24
M	14	Elisée		
M	15	Germaine		
J	16	J.-F. Régis		
V	17	Hervé		
S	18	Léonce		
D	19	Romuald	Fête des pères	
L	20	Silvère		25
M	21	Été	Fête de la musique	
M	22	Alban		
J	23	Audrey		
V	24	Jean-Baptiste		
S	25	Prosper		
D	26	Anthelme		
L	27	Fernand		26
M	28	Irénée		
M	29	Pierre, Paul		
J	30	Martial		

JUILLET

Vive les vacances

Sport à volonté !

Manger des fruits et légumes de saison, c'est faire le plein de vitamines en prévision des plongeurs et autres sensations fortes de l'été !

ASTUCES PNNS DE SAISON POUR LES ADOS... ET POUR NOUS TOUS !

- **BIEN MANGER** avec les fruits et légumes de saison : abricot, cerise, framboise, melon, pastèque, pêche, artichaut, aubergine, concombre, courgette, petit pois, poivron et tomate.
- **BIEN BOUGER** en alliant l'utile à l'agréable : bouger pendant les vacances ! Marcher en attendant le train ou l'avion, jouer au ballon sur la plage, faire de la randonnée ou du VTT ! (source PNNS)



V	1	Thierry		
S	2	Martinien		
D	3	Thomas		
L	4	Florent		27
M	5	Antoine		
M	6	Mariette		
J	7	Raoul		
V	8	Thibault		
S	9	Amandine		
D	10	Ulrich		
L	11	Benoît		28
M	12	Olivier		
M	13	Henri, Joël		
J	14	Fête Nationale		
V	15	Donald		
S	16	ND Mt Carmel		
D	17	Charlotte		
L	18	Frédéric		29
M	19	Arsène		
M	20	Marina		
J	21	Victor		
V	22	Marie-Madeleine		
S	23	Brigitte		
D	24	Christine		
L	25	Jacques		30
M	26	Anne, Joachim		
M	27	Nathalie		
J	28	Samson		
V	29	Marthe		
S	30	Juliette		
D	31	Ignace de L.		

L	1	Alphonse		31
M	2	Julien Eymard		
M	3	Lydie		
J	4	J.-M. Vianney		
V	5	Abel		
S	6	Transfiguration		
D	7	Gaétan		
L	8	Dominique		32
M	9	Amour		
M	10	Laurent		
J	11	Claire		
V	12	Clarisse		
S	13	Hippolyte		
D	14	Evard		
L	15	Assomption		33
M	16	Armel		
M	17	Hyacinthe		
J	18	Hélène		
V	19	Jean-Eudes		
S	20	Bernard		
D	21	Christophe		
L	22	Fabrice		34
M	23	Rose de Lima		
M	24	Barthélémy		
J	25	Louis		
V	26	Natacha		
S	27	Monique		
D	28	Augustin		
L	29	Sabine		35
M	30	Fiacre		
M	31	Aristide		

