

Semaine du 03 au 07 octobre 2022



Equi'Libre
Plaisir...et Santé

Les Légumebuls

Lundi

Fonds d'artichauts
vinaigrette

Lasagnes Bolognaise
Salade verte

Petit suisse sucré

Fruit de saison

Mardi

Oufs Mimosa

Sauté de poulet
Riz
Epinards

Edam

Fruit de saison



J'ai pas pris un peu
de poids ? Moi ?

St Georges Mantes/CP/CE1

Vendredi

Concombre au yaourt

Beignets de Calamars
Farfalles
Tomates au four

Fromage à la coupe

Compote

Autrefois un luxe, le sucre est devenu un produit de consommation courante.

Tout le monde ou presque en consomme mais il peut être dangereux. Présent dans le lait maternel, il reste tout au long de notre vie «le goût qui reconforte». Le sucre fournit le glucose, un carburant indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau, mais à haute dose, c'est un poison. Au-delà des caries, c'est un considérable problème de santé publique auquel la société doit faire face. Consumé avec excès, les médecins attribuent au sucre une implication dans les maux actuels : l'obésité et les maladies cardio-vasculaires !!

Le sucre :
Un si doux
poison.....



Jeudi

Velouté de poireaux
pommes de terre

Saucisse
Frites
Poêlée Mexicaine

Yaourt nature

Brownies



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc