

Lundi

Rillettes\*  
 Fonds d'artichaut  
 vinaigrette  
 Radis beurre

Lasagnes Bolognaise  
 Salade verte

Filet de cabillaud aux olives  
 Purée  
 Légumes Tajine

Fromage ou laitage

Fruit de saison  
 Ile Flottante  
 Mirabelles au sirop



Semaine du 3 au 7 octobre 2022

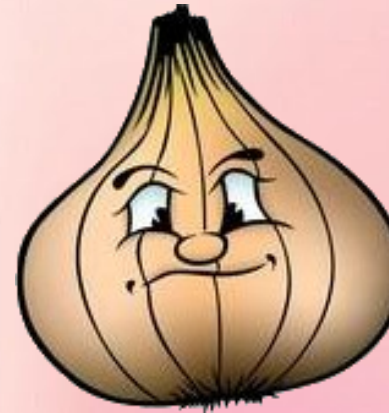
Mardi

Œuf Mimosas  
 Salade de Chèvre  
 et Croûtons  
 Surimi mayonnaise

Sauté de poulet  
 Œufs sauce tomate  
 Riz / Epinards

Fromage ou laitage

Fruit de saison  
 Gâteau Basque  
 Maestro vanille



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



Equi'Libre  
Plaisir...et Santé

St Georges

Exemple menu équilibré

Jeudi

Velouté de poireaux  
 pommes de terre  
 Tomate vinaigrette  
 Roulade de volaille

Saucisse  
 Filet de daurade  
 aux poivrons  
 Frites  
 Poêlée Mexicaine

Fromage ou laitage

Fruit de saison  
 Abricots au sirop  
 Brownies



Vendredi

Concombre au yaourt  
 Salade Créole  
 Saucisson sec\*

Rôti de bœuf au jus  
 Beignets de Calamars  
 Farfalles  
 Tomates au four

Fromage ou laitage

Fruit de saison  
 Compote  
 Poire Façon  
 Belle Hélène



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. Consommé 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.....



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien