

Semaine du 12 au 16 septembre 2022

Les Légumenbuls

Savez-vous que notre cerveau consomme à lui seul 20% de l'énergie fournie à l'organisme par notre alimentation ? Pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de 40 éléments nutritionnels : 15 minéraux et oligo-éléments, 8 acides aminés, 13 vitamines et 4 acides gras. Toute carence de l'un ou l'autre de ces éléments peut altérer le fonctionnement des cellules nerveuses, et par conséquent de la mémoire. Et pour éviter les carences, il n'y a qu'un seul conseil à retenir : il faut manger varié.



Lundi

Salade de Chèvre et Croûtons



Filet de colin au citron
Semoule
Légumes couscous

Fromage blanc

Fruit de saison

Mardi

Tomate

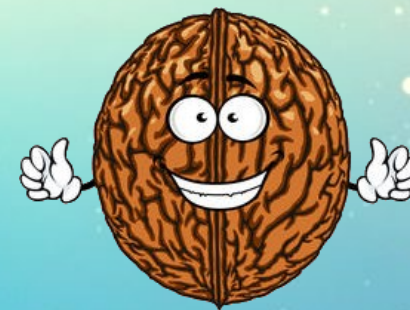
Paupiette de veau
Riz
Cœurs de céleri braisés

St Paulin

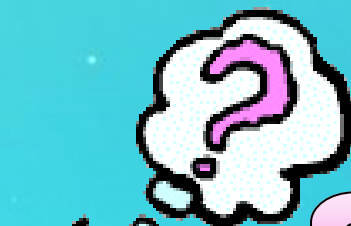
Fruit de saison



C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a pas que moi,
mais il y a aussi tous les légumes, le poisson, la viande, les féculents, les laitages etc....
Mais il y a surtout MOI !!
Et j'en suis fier !



St Georges Maternelles / CP/CE1



Comment je vais réussir à me rappeler de tout cela ???

Jeudi

Salade du Pêcheur

Cordon Bleu
Frites
Brocolis

Carré frais

Fruit de saison



Vendredi

Macédoine

Spaghetti Bolognaise
Spaghetti

Emmental

Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc