

Semaine du 12 au 16 septembre 2022

Les Légumenbul

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
Radis beurre
Rillettes*

Couscous
Filet de colin au citron
Semoule
Légumes couscous

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Paine Façon Belle Hélène
Liégeois chocolat

Mardi

Tomate
Chou-fleur vinaigrette
Rosette*

Paupiette de veau
Tarte aux 3 fromages
Riz
Cœurs de céleri braisé

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Eclair vanille
Compote Goût pomme
Madeleine

Jeudi

Chou blanc
Salade du Pêcheur
Carottes râpées

Cordon Bleu
Filet de merlu aux aromates
Frites | Brocolis

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Crème onctueuse vanille
Beignet chocolat

Vendredi

Sardines à la tomate
Salade Grecque
(tomate, fêta, concombre)
Macédoine

Spaghetti Bolognaise
Steak de porc Savoyard
Spaghetti
Printanière de légumes

Fromage ou laitage

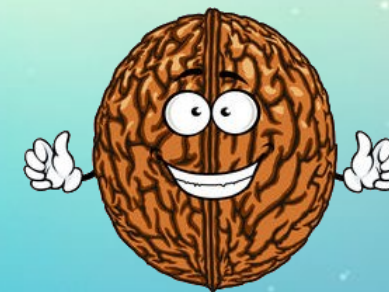
Fruit de saison
Crème pistache
Ananas frais

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



Equi'Libre
Plaisir...et Santé

C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a pas que moi, mais il y 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

Exemple menu équilibré



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc