

Semaine du 19 au 23 septembre 2022



Equi'Libre  
Plaisir...et Santé

Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



*Lundi*

Jus de fruits

Hachis Parmentier

Purée

Salade verte

Gouda

Crème dessert chocolat



*Mardi*

Pastèque

Mijoté de volaille

à la crème

Riz

Carottes Cumin et crème

Brique Noire

Fruit de saison

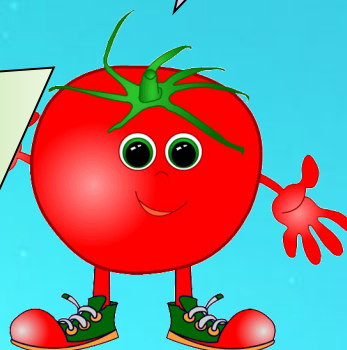


St Georges Maternelles / CP / CE1

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

Attention !

À ne pas confondre avec l'envie de manger !



*Jeudi*

Concombre vinaigrette

Chipolatas\*

Pommes sautées

Fromage à la coupe

Brownies



*Vendredi*

Potage de légumes

Filet de daurade  
à la Graine de Fenouil

Macaroni

Poêlée de légumes

Petit Moulé

Salade de fruits



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc