

Semaine du 19 au 23 septembre 2022

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 Légumenbul

J'ai faim !!!



Lundi

Champignons à la Grecque

Jus de fruits
Pâté en Croûte*

Hachis Parmentier

Salade verte

Filet de cabillaud à l'Oseille
Purée | Haricots verts

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Crème dessert chocolat
Pêche au sirop

Mardi

Tomate Mozzarella

Pastèque
Saucisson à l'ail*

Mijoté de volaille à la crème

Ômelette nature

Riz

Carottes Cumin et crème

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Pomme cuite
Maestro vanille

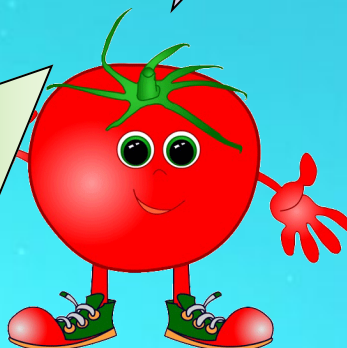


Exemple menu équilibré

St Georges

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
Salade Parisienne s/p
Courgette rémoulade

Bourguignon
Chipolatas*
Pommes sautées
Courgettes à l'ail

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Cuetsches au sirop
Brownies

Vendredi

Salade Exotique
Pâté Breton*

Potage de légumes

*Macaroni Carbonara**
Filet de daurade
à la Graine de fenouil
Macaroni
Poêlée de légumes

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Riz au lait
Salade de fruits



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc