

Semaine du 05 au 09 Décembre 2022



Les Légumebuls

Lundi

Salade de Chèvre et Croûtons

Velouté de légumes

Mortadelle*

Petit salé*

Rôti de dinde au jus

Lentilles

Duo de carottes

Fromage ou laitage

Fruit de saison

Compote pomme framboise

Novely caramel



Mardi

Salade Grec que

Carottes râpées

Salami*

Tomates farcies s/p

Tarte aux oignons

Riz

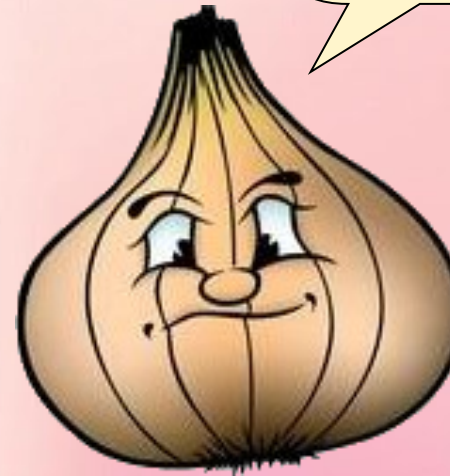
Courgettes au Cumin

Fromage ou laitage

Fruit de saison

Ananas

Gaufre



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

St Georges

Vendredi

Oufs mayonnaise

Tomate vinaigrette

Fonds d'artichauts

Filet de poulet Napolitain

Calamars à l'Armoricaine

Farfalles

Endives braisées

Fromage ou laitage

Fruit de saison

Compote pomme banane

Ile Flottante



Jeudi

Salade Chinoise

Concombre vinaigrette

Céleri rémoulade

Chipolatas*

Filet de cabillaud

Pommes sautées

Poêlée Méridionale

Fromage ou laitage

Fruit de saison

Brownies

Cocktail de fruits



Le sucre :
Un si doux poi-
son.....



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

Exemple menu équilibré



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien