

## 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 consé-



# Semaine du 14 au 18 Novembre 2022

## Lundi

*Courgette rémoulade*  
*Carotte au Cumin*  
*Saucisson sec\**

*Couscous*  
*Filet de Hoki à la tomate*  
*Semoule*  
*Carottes*

*Fromage ou laitage*

*Fruit de saison*  
*Liégeois vanille caramel*  
*Compote pomme banane*



## Mardi

*Tomate au Basilic*  
*Potage*  
*Pâté de volaille*

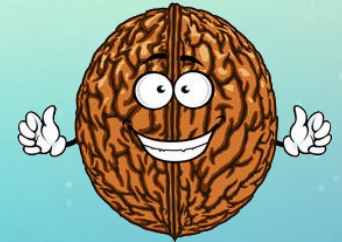
*Sauté de poulet*  
*Tarte fromage*  
*Riz*  
*Salade verte*

*Fromage ou laitage*

*Fruit de saison*  
*Abricots au sirop*  
*Ile Flottante*



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

## Jeudi

*Strasbourgeoise s/p*  
*Concombre ciboulette*  
*Duo de choux*

*Cordon Bleu*  
*Filet de daurade à l'Anis*  
*Pommes sautées*  
*Haricots verts*

*Fromage ou laitage*

*Fruit de saison*  
*Eclair chocolat*  
*Pomme cuite*



## Vendredi

*Salade verte et Croûtons*  
*Velouté de Potiron*  
*Rillettes\**

*Bolognaise*  
*Aile de raie*  
*Spaghetti*  
*Jardinière*

*Fromage ou laitage*

*Fruit de saison*  
*Cocktail de fruits*  
*Crème onctueuse chocolat*



Exemple menu équilibré



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien