

Semaine du 21 au 25 Novembre 2022

Les Légumenbul

J'ai faim !!!



Exemple menu équilibré

Lundi

Tomate maïs
Soupe de légumes Potager
Mousse de foie*

Hachis Parmentier
Filet de lieu Provençal
Salade verte
Purée | Carottes Cumin et crème

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Compte pomme
Riz au lait



Mardi

Duo de choux
Taboulé
Terrine de Campagne*

Blanquette de veau
Pizza
Riz
Salade verte
Poêlée de légumes

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Mousse chocolat
Pain d'épices crème Anglaise



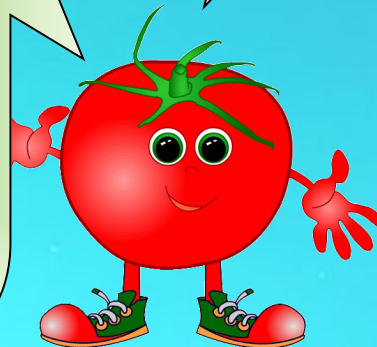
Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



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 concentra-

Attention !
À ne pas confondre avec l'envie de manger !



Jeudi

Saucisson à l'ail*
Carotte râpée
Soupe à la tomate

Saucisse
Filet de colin sauce Choron
Frites
Chou-fleur

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Beignet chocolat
Pêche au Miel



Vendredi

Salade cœurs de palmier
Concombre Bulgare
Salami*

Colombo de poulet
Filet de Hoki Meunière
Tortis | Epinards crème

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Ananas au sirop
Entremet vanille



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien