

Semaine du 21 au 25 Novembre 2022

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Soupe de légumes Potager

Hachis Parmentier
Salade verte
Purée

Fromage blanc

Fruit de saison

Mardi

Taboulé

Pizza
Salade verte

Fromage à la coupe

Mousse chocolat



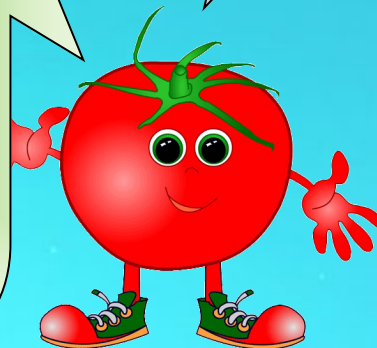
Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



St Georges 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 concentra-

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



Jeudi

Soupe à la tomate

Filet de colin
sauce Choron
Frites
Chou-fleur

Vache qui Rit

Beignet chocolat

Vendredi

Salade cœurs
de palmier

Colombo de poulet
Tortis
Epinards à la crème

Tome Grise

Fruit de saison



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien