

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



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 conséquent de la mémoire. Et pour éviter les carences, il n'y a qu'un seul conseil à retenir : **il faut manger varié.**



*Lundi*

Crêpe au fromage

Aiguillettes de poulet  
Basquaise  
Haricots verts



Fromage à la coupe

Liégeois chocolat

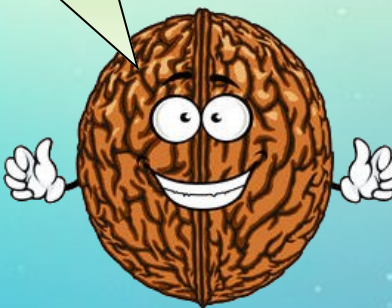
*Mardi*

Œufs mayonnaise

Navarin d'agneau  
Coquillettes

Petit suisse nature

Prune



C'est grâce à moi !!  
Bon d'accord, il n'y a pas que moi, mais il y a aussi tous les légumes, le poisson, la viande, les féculents, les laitages etc....  
Mais il y a surtout MOI !!  
Et j'en suis fier !



Comment je vais réussir à me rappeler de tout cela ???

*Jeudi*

Carottes râpées

Croque Monsieur s/p  
Salade verte

Petit suisse aux fruits

Salade d'agrumes



*Vendredi*

Salade Grecque  
(tomate, fêta, concombre)

Paëlla de poisson  
Riz de la Paëlla

Emmental

Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc