

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.**

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



Lundi

Crêpe au fromage

Aiguillettes de poulet
Basquaise
Haricots verts



Fromage à la coupe

Liégeois chocolat

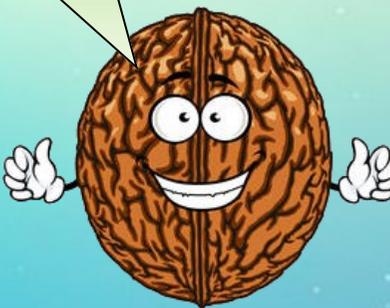
Mardi

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 !

Ecole Sacrés Coeurs

Vendredi

Salade Grecque
(tomate, fêta, concombre)

Paëlla de poisson
Riz de la Paëlla

Emmental

Ananas frais

Jeudi

Carottes râpées

Croque Monsieur s/p
Salade verte

Petit suisse aux fruits

Salade d'agrumes



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



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc