

Semaine du 23 au 27 septembre 2019



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 !!!



École Sacrés Coeurs

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Tomates Mozzarella

Bourguignon
Pommes vapeur



Gouda

Gaufre

Mardi

Pastèque

Fajine de boulettes
d'agneau
Semoule

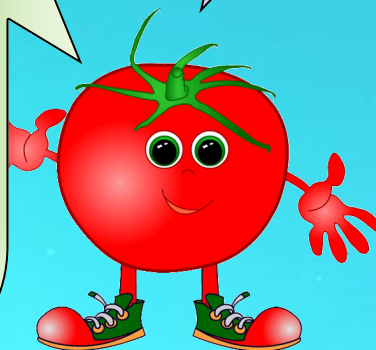


Fromage blanc nature

Raisin

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 concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

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



Jeudi

Salade Parisienne s/p

Macaroni Carbonara*
Omelette nature s/p
Macaroni

Brie

Ile Flottante

Vendredi

Salade Exotique

Filet de Haddock
à la crème
Pommes noisettes

Petit Moulé

Moelleux
aux pommes



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc