

Les Légumebuls

Semaine du 03 au 07 octobre 2022



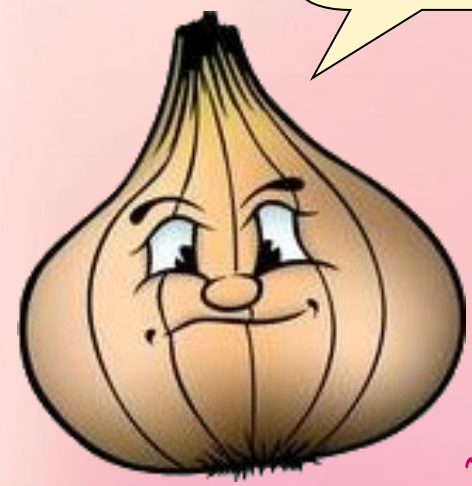
Ecole Sacrés Coeurs

Lundi

- Radis beurre 
- Filet de poulet Tandoori   
- Riz 
- Petit suisse sucré 
- Pomme 

Mardi

- Fonds d'artichaut vinaigrette
- Chili Végétarien 
 Chou-fleur
- Fromage à la coupe 
- Gâteau Basque



J'ai pas pris un peu de poids ? Moi ?

Jeudi

- Tomate vinaigrette 
- Daube de bœuf  
 Purée
- Yaourt nature 
- Orange

Vendredi

- Concombre au yaourt 
- Beignets de poisson
 Sauce Tartare
 Légumes Tajine
- Fromage à la coupe 
- Compote 



Le sucre :
Un si doux poison.....

Autrefois un luxe, le sucre est devenu un produit de consommation courante. Tout le monde ou presque en consomme mais il peut être dangereux. Présent dans le lait maternel, il reste tout au long de notre vie « le goût qui reconforte ». Le sucre fournit le glucose, un carburant indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau, mais à haute dose, c'est un poison. Au-delà des caries, c'est un considérable problème de santé publique auquel la société doit faire face. Consommé avec excès, les médecins attribuent au sucre une implication dans les maux actuels : l'obésité et les maladies cardio-vasculaires !!