

Les Légumenbuls

# Semaine du 12 au 16 octobre 2020



## Ecole Sacrés Coeurs

### Lundi

- Radis beurre
- Filet de poulet Tandoori  
- Riz
- Chantailou
- Pomme Golden Bio

### Mardi

- Œuf Mimosa 
- Cordon bleu
- Haricot beurre
- Edam
- Gâteau Basque



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

### Vendredi

- Concombre au yaourt 
- Beignets de poisson
- Sauce Tartare
- Fusilli sauce tomate
- Petit suisse aux fruits
- Compote 

### Jeudi

- Tomate vinaigrette 
- Daube de bœuf
- Pommes noisettes  
- Yaourt nature
- Poire

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 réconforte». 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 !!