

Les Légumenbul

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 12 au 16 septembre 2022



Lundi

*Rillettes**



*Aiguillettes de poulet
Basquaise
Pommes sautées*



Fromage à la coupe



Grille à l'abricots

Mardi

Œufs mayonnaise

*Escalope à la crème
Printanière légumes*



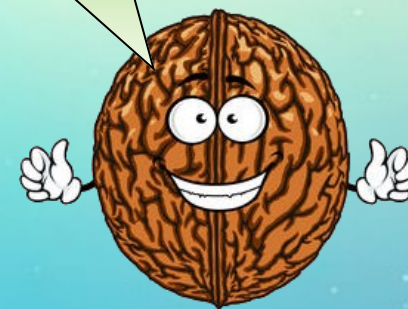
Petit suisse nature



Banane



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

Jeudi

Carottes râpées



*Croque Fromage
Petits pois*



Petit suisse aux fruits



*Crème onctueuse
vanille*



Vendredi

Macédoine



*Paëlla de poisson
Riz de la Paëlla*



Emmental



Poire



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



Végétarien