

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 consé-

Semaine du 13 au 17 septembre 2021



Lundi

*Salade verte
et Croûtons*

*Aiguillettes de poulet
Basquaise
Haricots verts*

Fromage blanc

Grille à l'abricot



Mardi

Œufs mayonnaise

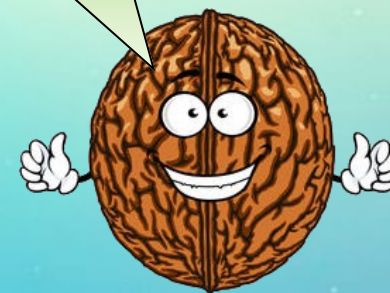
*Escalope à la crème
Riz*

Fromage à la coupe

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

Vendredi

*Salade Grecque
(tomate, fêta, concombre)*

*Paëlla de poisson
Riz de la Paëlla*

Yaourt aromatisé

Ananas frais



Jeudi

Allumettes au fromage

*Spaghetti Bolognaise
Spaghetti*

Carré frais

*Crème onctueuse
vanille*



Comment je vais
réussir à me rap-
peler de tout ce-
la ???



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc