

Semaine du 19 au 23 septembre 2022



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*

Jus de Pomelos

Bourguignon  
Haricots beurre

Gouda

Gaufre

*Mardi*



Pastèque

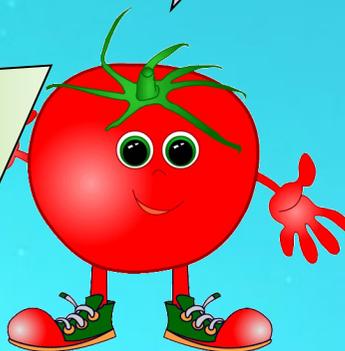
Raviolis de légumes  
et Gruyère râpé

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\*  
Macaroni

Brie

Ile Flottante

*Vendredi*

Potage de légumes

Filet de Haddock  
à la crème  
Epinards

Petit Moulé

Compote tous fruits



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien