

Semaine du 21 au 25 septembre 2020



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 !!!



Ecole Sacrés Coeurs

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Pomelos au jus

Bourguignon
Haricots beurre

Petit suisse nature

Gaufre



Mardi

Pastèque

Fajine de boulettes
d'agneau
Semoule

Brique Noire

Maestro vanille



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

Prune



Vendredi

Potage de légumes

Nuggets de poisson
Epinards à la crème

Yaourt nature

Moelleux
aux pommes



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc