

Semaine du 17 au 21 septembre 2018



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 conséquent de la mémoire. Et pour éviter les carences, il n'y a qu'un seul conseil à retenir : **il faut manger varié.**



Lundi

Crêpe au fromage

Aiguillettes de poulet
Basquaise
Semoule

Fromage blanc

Liégeois chocolat



Mardi

Œuf mayonnaise

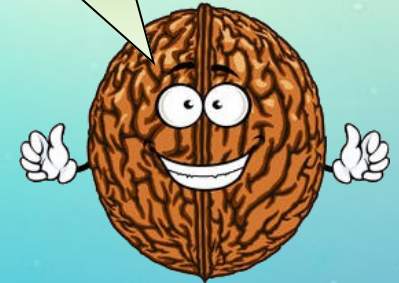
Navarin d'agneau
Gratin de courgettes

St Paulin

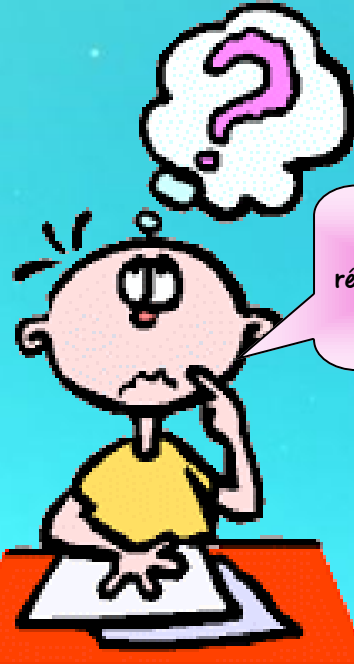
Eclair vanille



C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a pas que moi,
mais il y aussi tous les légumes, le poisson, la viande, les féculents, les laitages etc....
Mais il y a surtout MOI !!
Et j'en suis fier !



Institut Paul Ricoeur Primaires



Comment je vais réussir à me rappeler de tout cela ???

Jeudi

Carottes râpées

Spaghetti Bolognaise

Carré frais

Fruit de saison



Vendredi

Macédoine

Paëlla de poisson

Yaourt aromatisé

Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc