Confor'Table

Semaine du 1er au 5 octobre 2018

Lundi

Surimi macédoine

Rôti de lapin au jus
Pommes persillées

Vache qui rit

Fruit de saison

Mardi

Tomate Mozzarella

Escalope Milanaise
Haricots verts

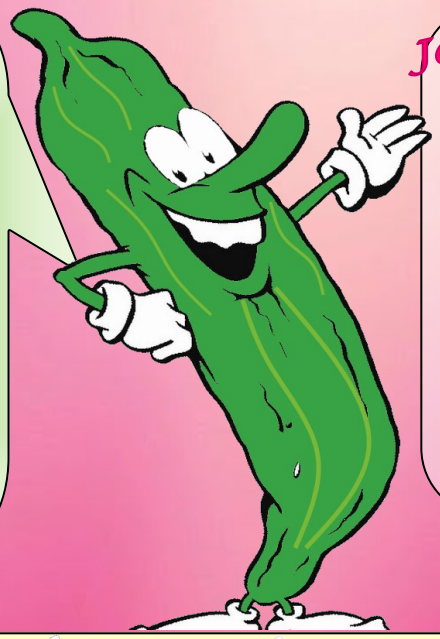
Yaourt nature

Donuts au sucre

Institut Paul Ricoeur Primaires

Les Légumenbuls

La soif est un signal très important que nous indique notre corps. Il nous dit que nous sommes déjà en manque d'eau ! C'est pourquoi il est important de bien s'hydrater tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif ! Notre corps contient plus de 60% d'eau que nous perdons en partie (environ 2.5 L/jour) par la transpiration, les urines et la vapeur contenue dans notre respiration. Il est donc primordial de consommer chaque jour entre 1.5l et 2l d'eau. ET JE DIS BIEN DE L'EAU... Pas comme lui !



Jeudi

Carottes râpées

Couscous
Semoule légumes

Samos

Raisin

Vendredi

Salade Maraîchère

Lasagnes au saumon
Salade verte

Fromage à la coupe

Crêpe au sucre

Produit de l'Agriculture Biologique — Recette du Chef — Viande origine France — * à base de porc S/P : sans porc