



Confor'Table

# Semaine du 1er au 5 octobre 2018

## Lundi

Crêpe au jambon\*

Steak haché  
Pommes persillées

Fromage à la coupe

Compote  
pomme framboise



## Mardi

Tomate Mozzarella

Petit salé\*  
Lentilles  
Haricots verts

Yaourt nature

Donuts au sucre



J'ai fait tout ce que  
tu m'as dit !  
Hic ! J'en ai bu 2 litres,  
hic  
Mais je ne sais pas  
de quoi ????



Institut Paul Ricoeur Collège/Lycée

Les Légumenbul's



Et la soif ?? Que peut-on dire de la soif ??

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

Concombre ciboulette

Lasagnes au saumon  
Salade verte

Fromage blanc

Crêpe au sucre



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc