

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



Les Légumenbul

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

Poireaux vinaigrette
Salade verte et Croûtons
Rillettes*

Merguez
Œuf Florentine
Semoule
Haricots verts

Fromage blanc
Camembert

Fruit de saison
Liégeois chocolat

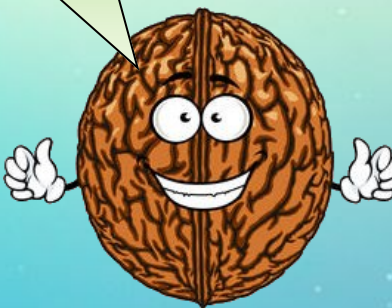
Mardi

Œuf mayonnaise
Chou-fleur vinaigrette
Rosette*

Navarin d'agneau
Accras de morue
Gratin de courgettes
Coquillettes

Fromage à la coupe
Petit suisse nature

Eclair vanille
Compote Goût pomme
Madeleine



C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a pas que moi, mais il y a 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 Kocoum Collège / Lycée

Jeudi

Pâté de volaille
Salade du Pêcheur
Carottes râpées

Lasagnes Bolognaise
Filet de merlu
Aux aromates
Pommes vapeur
Salade verte

Petit suisse aux fruits
Carré frais

Fruit de saison
Crème onctueuse vanille



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

Vendredi

Sardine à la tomate
Salade Grecque
(tomate, fêta, concombre)
Macédoine

Paëlla de poisson
Steak de porc Savoyard
Purée
Riz de la Paëlla

Yaourt aromatisé
Emmental

Fruit de saison
Crème aux oeufs



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc