

## Les Légumenbul

Semaine du 16 au 20 septembre 2019



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**

Rillettes\*

Aiguillettes  
de poulet



Basquaise  
Semoule / Epinards

Camembert

Liégeois chocolat

**Mardi**

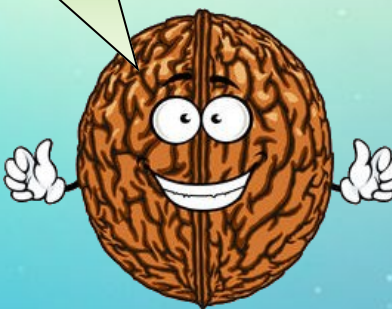
Œufs mayonnaise

Sauté de porc\*  
aux pruneaux  
Gratin de courgettes  
Coquillettes



Fromage à la coupe

Eclair vanille



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 Bocuse Primaries

**Jeudi**

Carottes râpées

Lasagnes Bolognaise



Petit suisse aux fruits

Raisin

**Vendredi**

Salade Grecque  
(tomate, feta, concombre)



Paëlla de poisson  
Riz de la Paëlla

Fromage à la coupe

Ananas frais



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



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc