

Semaine du 23 au 27 septembre 2019



Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



Institut Paul Bocuse Collège / Lycée

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Tomate Mozzarella
Pomelos
Pâté en Croûte*

Bourguignon
Roussette aux Capucines
Pommes vapeur
Haricots beurre

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Gaufre

Mardi

Champignons
à la Grecque
Pastèque
Saucisson à l'ail*

Tajine de boulettes
d'agneau
Filet de langue au Basilic
Semoule / Ratatouille

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Maestro vanille

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

Attention !
À ne pas confondre avec
l'envie de manger !



Jeudi

Sardines
Salade Parisienne s/p
Courgettes rémoulade

Filet de daurade
à la Graine de fenouil
Rôti de dinde
Petits pois / Macaroni

Fromage ou laitage

Fruit de saison
Ile Flottante

Vendredi

Salade Exotique
Pâté Breton*
Œufs mayonnaise

Cuisse de poulet au citron
Nuggets de poisson
Boullgour à la tomate
Céleri au jus

Fromage ou laitage

Abricots crème Pâtissière
Moelleux aux pommes



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc