

Semaine du 14 au 18 septembre 2020



Les Légumenbuls

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
Crêpe au fromage **m**
Rillettes*

Aiguillettes **m**
de poulet Basquaise
Filet de Julienne à l'Anis
Haricots verts **m**
Pommes sautées

Fromage à la coupe **m**
Camembert

Fruit de saison
Grille à l'abricot
Liégeois chocolat **m**



Mardi

Ouf mayonnaise **m**
Chou-fleur vinaigrette
Rosette*

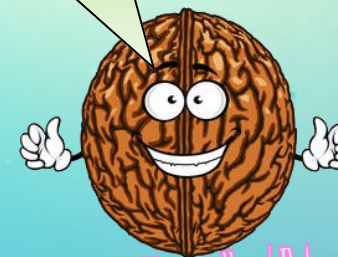
Navarin d'agneau **m**
Filet de colin au citron
Printanière de légumes
Coquillettes **m**

Fromage à la coupe **m**
Petit suisse nature

Fruit de saison
Eclair vanille
Compote Goût pomme **m**
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 !



Insolent Poivre Basquaise Macaronelles / Printanière

Jeudi

Allumettes au fromage
Salade du Pêcheur
Carottes râpées **m**

Lasagnes Bolognaise **m**
Filet de merlu
Aux aromates
Salade verte **m**

Petit suisse aux fruits
Fromage à la coupe **m**

Crème onctueuse vanille **m**



Vendredi

Sardine à la tomate
Salade Grecque **m**
(tomate, feta, concombre)
Macédoine

Paëlla de poisson **m**
Riz de la Paëlla **m**

Fromage à la coupe
Yaourt aromatisé **m**
Emmental

Fruit de saison **m**
Crème Pistache
Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc