

Semaine du 05 au 09 octobre 2020



Les Légumenbutis

Lundi

Rillettes*
Fonds d'artichauts
vinaigrette
Radis beurre **m**

Filet de poulet Tandoori **m**
Blanquette de poisson
Poêlée Mexicaine / Riz **m**

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

Fruit de saison **m**
Ile Flottante
Mirabelles au sirop

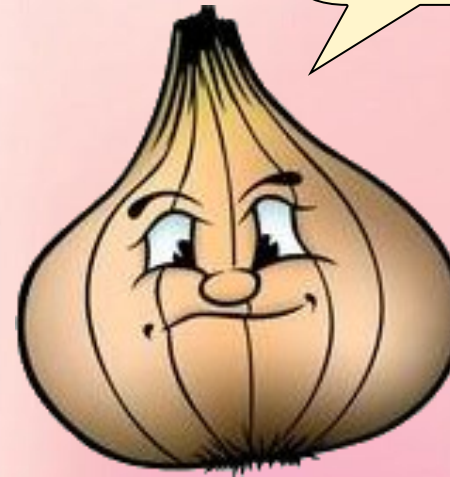
Mardi

Ouf Mimosas **m**
Cornet de jambon*
Surimi mayonnaise

Cordon bleu **m**
Steak haché de la Mer
Haricots beurre
Lentilles **m**

Fromage à la coupe
Yaourt aux fruits **m**

Fruit de saison
Gâteau Basque **m**
Maestro vanille



J'ai pas pris un peu de poids ? Moi ?

Jeudi

Velouté de poireaux **m**
Pommes de terre
Tomate vinaigrette
Roulade de volaille

Quenelles de volaille **m**
Filet de daurade
aux poivrons
Courgettes au Cumin
Riz **m**

Fromage à la coupe **m**
Emmental

Fruit de saison
Abricots au sirop
Brownies **m**

Vendredi

Concombre au yaourt
Salade Créole
Saucisson sec* **m**

Beignets de poisson **m**
Sauce Tartare
Tomates au four
Fusilli **m**

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

Fruit de saison
Compote **m**
Poire Façon



Le sucre :
Un si doux poison.....

Autrefois un luxe, le sucre est devenu un produit de consommation courante. Tout le monde ou presque en consomme mais il peut être dangereux. Présent dans le lait maternel, il reste tout au long de notre vie «le goût qui réconforte». Le sucre fournit le glucose, un carburant indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau, mais à haute dose, c'est un poison. Au-delà des caries, c'est un considérable problème de santé publique auquel la société doit faire face. Consommé avec excès, les médecins attribuent au sucre une implication dans les maux actuels : l'obésité et les maladies cardio-vasculaires !!



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc