

Les Légumenbut's

# Semaine du 05 au 09 octobre 2020

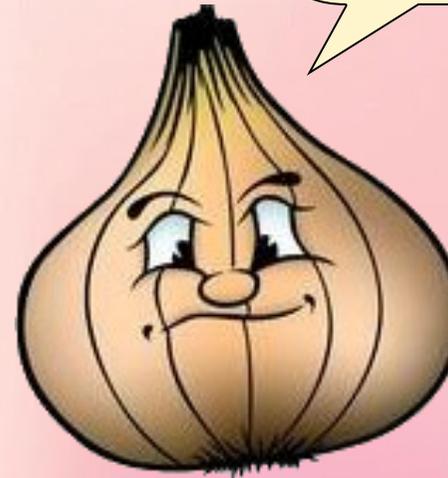


## Lundi

- 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

- Oeuf 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 ?

## Jeu

- 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. Consumé 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