

Semaine du 21 au 25 septembre 2020

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 !!!



Les Légumenbul

J'ai faim !!!



Lundi

Champignons à la Grecque
Pomelos Jus *m*
Pâté en Croûte*

Saucisse fumée* *m*
Brandade de morue
Haricots beurre
Lentilles *m*

Fromage à la coupe *m*
Gouda

Fruit de saison
Gaufre *m*
Pêche au sirop



Mardi

Tomate Mozzarella *m*
Pastèque
Saucisson à l'ail*

Rôti de bœuf au jus *m*
Filet de langue au Basilic
Semoule
Carottes Cumin et crème *m*

Fromage à la coupe
Fromage blanc nature *m*

Fruit de saison
Pomme cuite *m*
Maestro vanille

Jeudi

Menu Tex Mex



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 !



Vendredi

Salade Exotique *m*
Pâté Breton*
Potage de légumes

Nuggets de poisson *m*
Boullgour à la tomate *m*
Epinards

Fromage à la coupe
Yaourt nature *m*

Fruit de saison *m*
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