

Les Légumebuls

Semaine du 04 au 08 octobre 2021

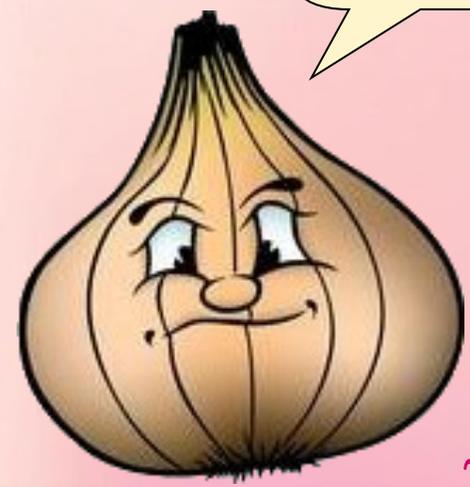


Lundi

- Rillettes * 
- Fonds d'artichaut vinaigrette
- Radis beurre **m**
- Filet de poulet Tandoori 
- Filet de cabillaud aux olives 
- Riz
- Salade verte
- Fromage ou laitage **m**
- Pomme **m** 
- Ile Flottante

Mardi

- Eufs Mimosa **m** 
- Cornet de jambon* 
- Surimi mayonnaise 
- Cordon Bleu
- Steak haché de la Mer
- Haricots beurre
- Frites
- Fromage ou laitage **m**
- Gâteau Basque **m**
- Maestro vanille



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



Vendredi

- Concombre au yaourt 
- Salade Créole 
- Saucisson sec* **m** 
- Beignets de poisson
- sauce Tartare
- Légumes Fajine
- Fusilli
- Fromage ou laitage **m**
- Compote **m** 
- Poire Façon
- Belle-Hélène

Jeudi

- Velouté de poireaux
- pommes de terre 
- Tomate vinaigrette **m** 
- Roulade de volaille 
- Daube de bœuf 
- Filet de daurade
- aux poivrons
- Purée 
- Courgettes au Cumin
- Fromage ou laitage **m**
- Abricots au sirop 
- Brownies **m**

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 reconforte». 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