

Semaine du 13 au 17 septembre 2021

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 consé-



Comment je vais réussir à me rappeler de tout cela ???



Mardi

Œufs mayonnaise m
Chou-fleur vinaigrette
Rosette*

Escalope à la crème
Accras de morue
Gratin de courgettes
Coquillettes

Fromage ou laitage m

Eclair vanille
Compote Goût m
Pomme Madeleine

Jeudi

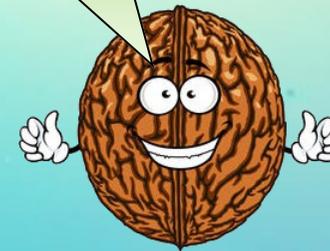
Allumettes au fromage
Salade du Pêcheur
Carottes râpées m

Spaghetti Bolognaise
Filet de merlu aux aromates
Salade verte

Fromage ou laitage m

Crème onctueuse vanille m
Salade d'agrumes

C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a pas que moi,
mais il y aussi tous
les légumes, le poisson, la
viande, les féculents, les
laitages etc....
Mais il y a surtout MOI !!
Et j'en suis fier !



Vendredi

Sardines à la tomate
Salade Grecque
(tomate, fêta, concombre)
Macédoine m

Pizza Reine*
Salade verte
Paëlla de poisson
Riz de la paëlla

Fromage ou laitage m

Banane m
Crème pistache



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien