

Semaine du 20 au 24 septembre 2021



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
Pâté en Croûte* m



Bourguignon
Brandade de morue
Pommes vapeur
Haricots beurre

Fromage ou laitage m

Orange
Gaufre m



Mardi

Tomate Antiboise
Pastèque m
Saucisson à l'ail*



Rôti de bœuf au jus
Crêpe au fromage
Carottes au Cumin et crème
Frites

Fromage ou laitage m

Pomme m
Maestro vanille



Jeudi

Tarte au fromage m
Salade Parisienne
Courgettes rémoulade



Macaroni Carbonara*
Filet de daurade
à la graine de fenouil
Courgettes à l'ail
Macaroni



Fromage ou laitage m

Quetsches au sirop m
Ile Flottante

Vendredi

Salade Exotique
Pâté Breton*
Potage de légumes m



Nuggets de poisson m
Epinards
Pommes noisettes

Fromage ou laitage

Kiwi
Moelleux aux pommes m



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 concentra-

Attention !
À ne pas confondre avec l'envie de manger !



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien