

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 conséquent de la mémoire. Et pour éviter les carences, il n'y a qu'un seul conseil à retenir : **il faut manger varié.**

Semaine du 13 au 17 septembre 2021



Lundi

Poireaux vinaigrette
Salade verte et Craûtons
Rillettes*

Aiguillettes de poulet Basquaise
Filet de Julienne à l'Anis
Semoule
Epinards

Fromage blanc
Camembert

Fruit de saison
Liégeois chocolat

Mardi

Œuf mayonnaise
Rosette*

Escalope à la crème
Accras de morue
Gratin de courgettes
Coquillettes

St Paulin
Petit suisse nature sucré

Banane
Eclair vanille
Compote Goût pomme
Madeleine

Jeudi

Allumettes au fromage
Carottes râpées

Lasagnes Bolognaise
Filet de merlu
aux aromates
Cœurs de céleri braisés
Spaghetti

Petit suisse aux fruits
Carré frais

Fruit de saison
Crème onctueuse vanille

Vendredi

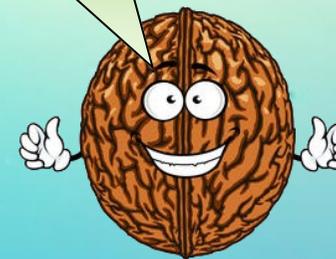
Sardine à la tomate
Salade Grecque
(tomate, feta, concombre)
Macédoine

Poisson pané
Purée | Brocolis

Yaourt aromatisé
Emmental

Crème Pistache
Ananas frais

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 !



Institut Paul Koenig Collège / Lycée



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



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc