

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\*



Bourguignon  
Brandade de morue  
Pommes vapeur  
Salade verte

Fromage à la coupe  
Fromage blanc sucré

Banane  
Gaufre



**Mardi**

Tomate Antiboise  
Pastèque  
Saucisson à l'ail\*



Fajine de boulettes  
d'agneau  
Crêpe au fromage  
Semoule  
Ratatouille



Fromage à la coupe  
Fromage blanc sucré

Fruit de saison  
Maestro vanille



Insistez sur Paul Boncompagni Collège / Lycée

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 !



**Jeudi**

Tarte au fromage  
Salade Parisienne s/p  
Courgettes rémoulade



Omelette nature  
Rôti de dinde  
Petits pois  
Macaroni

Petits suisse aux fruits  
Brie

Fruit de saison  
Ile Flottante

**Vendredi**

Salade Exotique  
Pâté Breton\*



Nuggets de poisson  
Salade verte  
Pommes noisettes

Yaourt sucré  
Petit Moulé

Fruit de saison  
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