

Lundi

Soupe de légumes Potager *m*
Saucisson à l'ail*

Hachis Parmentier *m* 
Salade verte

Brochette de poisson *m*
Purée

Julienne de légumes

Fromage blanc sucré
St Paulin *m*

Fruit de saison *m*
Mirabelles au sirop

Mardi

Taboulé *m*
Pomelos

Omelette *m*
Galette riz lentilles *m* 
Colomba
Quinoa
Aubergines sautées

Yaourt sucré *m*
Samos

Mousse chocolat *m*

Les Légumenbulb


Confor'Table

Institut Paul Ricœur Primaires Maternelles

Semaine du 14 au 18 novembre 2022



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 nutrition-
nels :

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 alté-
rer le fonctionnement
des cellules nerveuses, et par consé-
quent de la mémoire. Et pour éviter
les carences, il n'y a qu'un seul con-
seil à retenir :

il faut manger varié.

Jeudi

Carottes râpées *m*
Mousse de foie*

Steak haché sauce poivre *m* 
Filet de colin sauce Choron *m*
Pommes noisettes
Haricots blancs

Yaourt aromatisé
Vache qui Rit *m*

Banane *m* 
Donuts *m*

Vendredi

Salade de cœurs de palmier
Concombre Bulgare *m* 

Gratin de poisson *m*
Riz
Epinards à la crème

Petit suisse nature
Tome Grise *m*

Compote pomme
Goût Biscuit
Entremet vanille *m*



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien