

Les Légumenbuls


Semaine du 14 au 18 octobre 2019



Lundi

- Rillettes*
- Radis beurre
- Filet de poulet Tandoori  
- Riz
- Fromage à la coupe
- Banane

Mardi

- Tomate 
- Cordon bleu
- Frites
- Fromage à la coupe
- Gâteau Basque



J'ai pas pris un peu de poids ? Moi ?

Ecole Notre Dame

Vendredi

- Concombre au yaourt 
- Beignets de poisson
- Sauce Tartare
- Blé
- Fromage à la coupe
- Kiwi

Jeudi

- Oeuf Mimosa 
- Quenelles de volaille
- Courgettes au Cumin
- Yaourt nature
- Brownies

Le sucre :
Un si doux poison.....



Autrefois un luxe, le sucre est devenu un produit de consommation courante. Tout le monde ou presque en consomme mais il peut être dangereux. Présent dans le lait maternel, il reste tout au long de notre vie «le goût qui reconforte». Le sucre fournit le glucose, un carburant indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau, mais à haute dose, c'est un poison. Au-delà des caries, c'est un considérable problème de santé publique auquel la société doit faire face. Consommé avec excès, les médecins attribuent au sucre une implication dans les maux actuels : l'obésité et les maladies cardio-vasculaires !!