

Semaine du 16 au 20 septembre 2019

Les Légumenbul

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.**



Lundi

Poireaux vinaigrette  
Rillettes\*

Aiguillettes  
de poulet  
Basquaise  
Haricots verts



Fromage à la coupe

Liégeois chocolat

Mardi

Chou-fleur vinaigrette  
Rosette\*

Navarin d'agneau  
Gratin de courgettes



Petit suisse nature

Eclair vanille

Jeudi

Carottes râpées

Lasagnes Bolognaise



Fromage à la coupe

Banane

Vendredi

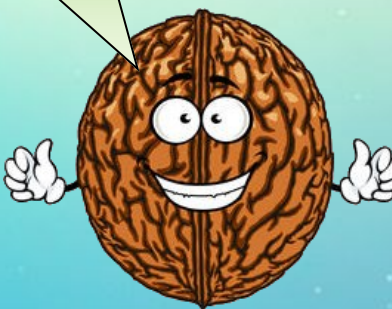
Macédoine

Paëlla de poisson



Yaourt aromatisé

Kiwi



C'est grâce à moi !!  
Bon d'accord, il n'y a pas que moi,  
mais il y a aussi tous les légumes, le poisson, la viande, les féculents, les laitages etc....  
Mais il y a surtout MOI !!  
Et j'en suis fier !



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