

Semaine du 14 au 18 septembre 2020

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 blanc
Liégeois chocolat



Mardi

Chou-fleur vinaigrette
Rosette*

Navarin d'agneau
Coquillettes

Fromage à la coupe
Eclair vanille



Jeudi

Carottes râpées

Croque Monsieur s/p
Pommes vapeur

Petit suisse aux fruits

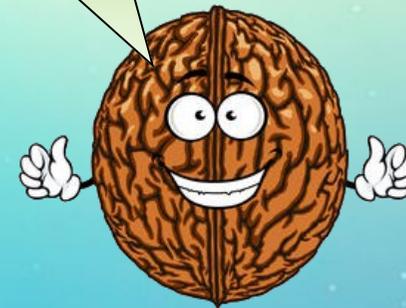
Raisin



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



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 !



Ecole Notre Dame

Vendredi

Macédoine

Paëlla de poisson

Yaourt aromatisé

Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc