

Semaine du 13 au 17 septembre 2021



Les Légumenbuls

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 consé-



Lundi

Poireaux vinaigrette  
Rillettes\*



Merguez  
Haricots verts



Fromage à la coupe

Liégeois chocolat

Mardi

Oufs mayonnaise

Escalope à la crème  
Coquillettes

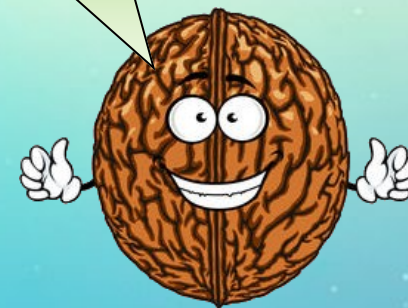


Petit suisse nature

Banane



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



Jeudi

Carottes râpées

Spaghetti Bolognaise  
Spaghetti



Carré frais

Crème onctueuse  
vanille

Vendredi

Salade Grecque  
(tomate, féta, concombre)



Paëlla de poisson  
Riz de la Paëlla



Emmental

Ananas frais



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien