

Semaine du 20 au 24 septembre 2021



Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi

Champignons  
à la Grecque

Bourguignon  
Haricots beurre

Petit suisse nature

Gaufre

Mardi

Pastèque

Fajine de boulettes  
d'agneau  
Frites

Fromage à la coupe

Maestro vanille



Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!

Ecole Notre Dame

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentra-

Attention !  
À ne pas confondre avec  
l'envie de manger !



Jeudi

Salade Parisienne s/p

Rôti de dinde  
Macaroni

Brie

Orange

Vendredi

Salade Exotique

Nuggets de poisson  
Pommes noisettes

Yaourt nature

Moelleux aux pommes



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien