

Semaine du 17 au 21 septembre 2018



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**

Crêpe au fromage **m**  
Rillettes\*

Aiguillettes de poulet   
Basquaise  
Haricots verts

Camembert

Raisin  
Grille à l'abricot **m**

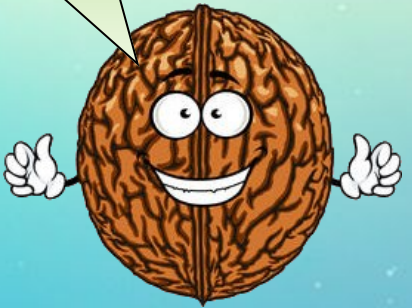
**Mardi**

Salade Grecque **m**  
Rosette\*

Pizza Reine  
Salade verte

Petit suisse nature

Prunes **m**  
Compote Goût pomme  
Madeleine



Ecole Blanche de Castille

**Vendredi**

Sardines à la tomate  
Macédoine **m**

Filet de merlu  
aux aromates  
Purée

Emmental

Raisin **m**  
Ananas frais



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

**Jeudi**

Salade du Pêcheur **m**   
Carottes râpées

Spaghetti Bolognaise

Fromage à la coupe

Crème  
Onctueuse vanille **m**  
Salade d'agrumes



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc