

Semaine du 24 au 28 septembre 2018



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 !!!



École Blanche de Castille

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



Lundi


Tomate vinaigrette *m*
Pâté en croûte*


Saucisse fumée* 
Pommes vapeur

Fromage à la coupe

Prunes
Gaufre *m*

Mardi

Pastèque
Saucisson à l'ail* *m* 

Rôti de bœuf au jus 
Semoule
Carottes cumin et crème

Fromage blanc nature

Pomme cuite *m*
Maestro vanille

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 concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

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



Jeudi

Salade Parisienne s/p *m* 
Courgettes rémoulade

Macaroni Carbonara*  

Brie

Banane *m*
Cuetsches au sirop

Vendredi

Salade Exotique
Pâté Breton* *m*

Nuggets de poisson
Boullgour à la tomate
Epinards

Yaourt nature

Prunes
Moelleux *m* 
aux pommes



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc