




Confor'Table

Semaine du 1er au 5 octobre 2018

Lundi

Velouté de potiron **m**
Crêpe au jambon*

Rôti de lapin au jus 
Pommes persillées

Vache qui rit

Poire 
Compote **m**
pomme framboise

Mardi

Tomate Mozzarella **m**
Mousse de volaille

Petit salé* 
Lentilles 

Yaourt nature

Prunes
Donuts au sucre **m**

J'ai fait tout ce que
tu m'as dit !
Hic ! J'en ai bu 2 litres,
hic
Mais je ne sais pas
de quoi ????



Ecole Blanche de Castille

Les Légumenbul



Et la soif ?? Que peut-on dire de la soif ??

La soif est un signal très important que nous indique notre corps. Il nous dit que nous sommes déjà en manque d'eau ! C'est pourquoi il est important de bien s'hydrater tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif ! Notre corps contient plus de 60% d'eau que nous perdons en partie (environ 2.5 L/jour) par la transpiration, les urines et la vapeur contenue dans notre respiration. Il est donc primordial de consommer chaque jour entre 1.5l et 2l d'eau. ET JE DIS BIEN DE L'EAU... Pas comme lui !



Jeudi

Riz Niçais 
Carottes râpées **m**

Escalope Milanaise
Haricots verts

Fromage à la coupe

Raisin **m** 
Crème vanille

Vendredi

Concombre ciboulette
Mortadelle* **m**

Beignets de calamars
Purée de carottes

Fromage blanc

Compote de pêches
Crêpe au sucre **m**



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc