

Semaine du 14 au 18 septembre 2020

Les Légumenbulus

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**

Poireaux vinaigrette  
Rillettes **m**

Cordon Bleu  
Haricots plats

Fromage à la coupe

Eclair vanille  
Grille à l'abricot **m**

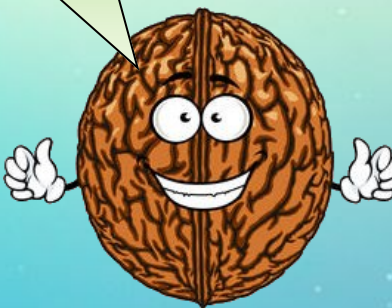
**Mardi**

Chou-fleur vinaigrette **m**  
Salade Chinoise

Sauté de porc\*  
Coquillettes

Petit suisse nature

Compote Goût  
Pomme Madeleine **m**  
Liégeois chocolat



C'est grâce à moi !!  
Bon d'accord, il n'y a pas que moi,  
mais il y a 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**

Végétarien

Salade du Pêcheur  
Carottes râpées **m**

Bolognaise végétarienne  
Spaghetti

Fromage à la coupe

Prunes **m**  
Salade d'agrumes



**Vendredi**

Salade Grecque **m**  
(tomate, feta, concombre)  
Macédoine

Accras de morue  
Gratin de courgettes

Emmental

Banane  
Pomme **m**



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc