

Semaine du 05 au 09 octobre 2020

Les Légumenbuls



Equi'Libre
Plaisir...et Santé

Lundi

Rillettes* *m*
Radis beurre

Moussaka
Riz

Petit suisse sucré

Ile Flottante
Mirabelles au sirop *m*

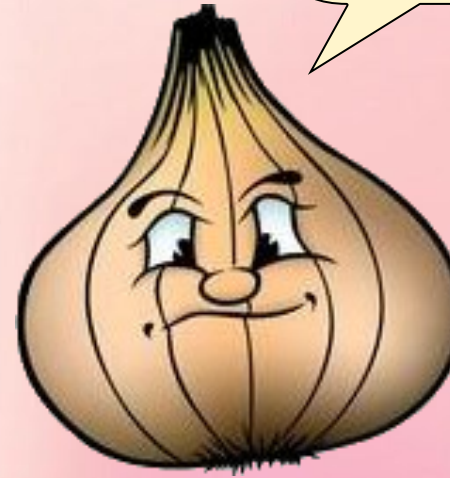
Mardi

Oufs mayonnaise *m*
Surimi mayonnaise

Cordon bleu
Gratin de chou-fleur

Edam

Flamby
Gâteau Basque *m*



J'ai pas pris un peu de poids ? Moi ?

Ecole Blanche de Castille

Le sucre :
Un si doux poison.....



Autrefois un luxe, le sucre est devenu un produit de consommation courante. Tout le monde ou presque en consomme mais il peut être dangereux. Présent dans le lait maternel, il reste tout au long de notre vie «le goût qui réconforte». Le sucre fournit le glucose, un carburant indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau, mais à haute dose, c'est un poison. Au-delà des caries, c'est un considérable problème de santé publique auquel la société doit faire face. Consommé avec excès, les médecins attribuent au sucre une implication dans les maux actuels : l'obésité et les maladies cardio-vasculaires !!

Jeudi

Végétarien

Velouté de poireaux
Pommes de terre
Tomate vinaigrette *m*

Boulettes végétarienne
Courgettes au Cumin

Fromage à la coupe

Abricots au sirop
Brownies *m*

Vendredi

Concombre au yaourt *m*
Salade César

Beignets de Calamars
Sauce Tartare
Blé

Yaourt nature

Compote *m*
Maestro vanille



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc