

Semaine du 12 au 16 septembre 2022



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 nutrition-

nels :

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 alté-
rer le fonctionnement
des cellules nerveuses, et par consé-
quent de la mémoire. Et pour éviter
les carences, il n'y a qu'un seul
conseil à retenir :

il faut manger varié.

Lundi

*Aiguillettes de poulet
Basquaise
Jeunes carottes
Pommes sautées*



Fromage blanc

Grille à l'abricots

Mardi

*Escalope à la crème
Coquillettes
Printanière de légumes*

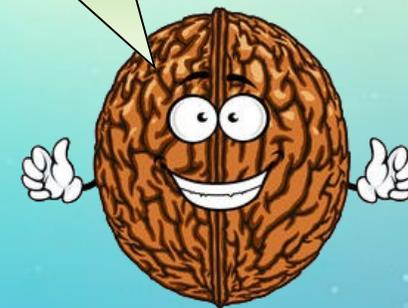


St Paulin

Banane



C'est grâce à moi !!
Bon d'accord, il n'y a
pas que moi,
mais il y aussi tous
les légumes, le poisson, la
viande, les féculents, les
laitages etc....
Mais il y a surtout MOI !!
Et j'en suis fier !



Ecole Saint Marcel

Jeudi

*Spaghetti Bolognaise
Spaghetti*



Petit suisse aux fruits

*Crème onctueuse
vanille*

Vendredi

*Poisson pané et citron
Haricots verts*

Emmental

Raisin



Comment je vais
réussir à me r
appeler de tout
cela ???



Produit de l'Agriculture
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien