

Les Légumenbuls

Semaine du 04 au 08 octobre 2021



Lundi

Végétarien

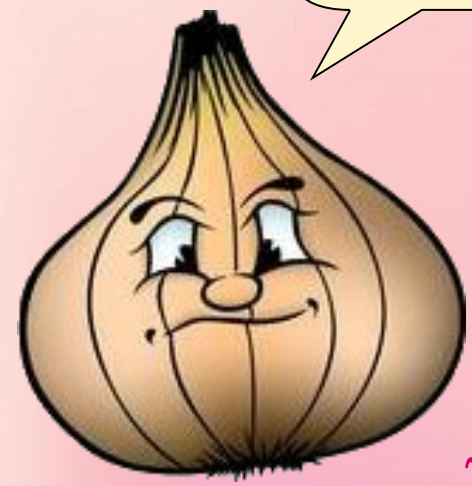
- Chou blanc râpé aux raisins sec
- Raviolis de légumes
- Salade verte
- Yaourt nature

Kiwi



Mardi

- Eufs Mimosa
- Cordon Bleu Frites
- Yaourt aux fruits
- Fruit de saison



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

Ecole Saint Laurent

Vendredi

- Concombre au yaourt
- Saucisson sec*
- Beignets de poisson
- Sauce Tartare
- Tomates au four
- Blé
- Samos
- Compote



Jeudi

- Velouté de poireaux
- Pommes de terre
- Daube de bœuf
- Courgettes au Cumin
- Riz
- Pyrénées
- Fromage à la coupe
- Brownies



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 reconforte». 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 !!



Végétarien