



Confor'Table



*Lundi*

*Pas de repas livrés*

*Mardi*

*Pas de repas livrés*



Comment vous dire ....  
Et bien les vacances  
Bye bye !!!  
On reprend  
le chemin de l'école !

*École Ste Jeanne d'Arc*

Déjà !!!!  
Mais je n'ai rien  
de prêt moi !!



*Jeudi*

*Melon*

*Steak haché  
à l'échalote  
Coquillettes  
Haricots verts*

*Beignet chocolat*

*Vendredi*

*Filet de lieu  
aux petits légumes  
Purée de carottes*

*Yaourt sucré*

*Pêche*

*Semaine du 29 Août au 2 septembre 2022*

*Les Légumebauls*



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc

## Lundi

Surimi mayonnaise  
Saucisson sec\*



Sauté de bœuf  
Provençal  
Pommes noisettes  
Carottes persillées



Crème onctueuse  
vanille

## Mardi

Falafels  
Spaghetti  
Epinards



Camembert



Mousse chocolat

Les jours font référence à une planète de notre système solaire, soit : Lundi pour la Lune, Mardi pour Mars, mercredi pour Mercure, jeudi pour Jupiter, vendredi pour Vénus, samedi pour Saturne et dimanche ???

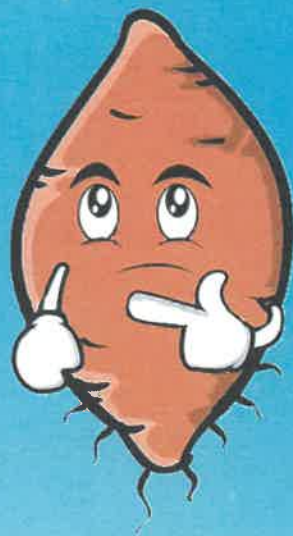
Dimanche qui est le jour du Seigneur ou dans d'autres termes : Dies Dominicus.

Dies veut dire « jour » en latin par conséquent Lundi est le jour de la Lune, Mardi le jour de Mars, etc...



Semaine du 5 au 9 septembre 2022

Je me demandais : savez-vous pourquoi tous les jours de la semaine contiennent la syllabe « di » ? Lundi mardi mercredi etc....



## Jeudi

Radis beurre  
Mortadelle\*



Chili Con Carné  
Riz



Abricots

## Vendredi

Poisson Meunière et citron  
Brocolis  
Boullgour



Chantailou

Compote de pommes

École Ste Jeanne d'Arc



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien



Semaine du 12 au 16 septembre 2022



Confor'Table

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*

Poêlée  
Mini pennes  
à l'Italienne

Fromage blanc

Grille à l'abricot

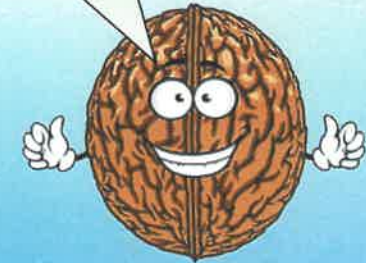
*Mardi*

Œufs mayonnaise

Escalope à la crème  
Gratin de courgettes  
Riz

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 Ste Jeanne d'Arc*

*Jeudi*

Croque Monsieur s/p  
Salade verte

Fromage à la coupe

Salade d'agrumes

*Vendredi*

Salade Grecque

Poisson pané citron  
Purée

Crème vanille



Comment je vais  
réussir à me rap-  
peler de tout  
cela ???



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien



Semaine du 19 au 23 septembre 2022



Le risque, en cédant à l'envie de manger, c'est de manger sans avoir faim, donc sans en avoir besoin et, si on en prend l'habitude, de prendre progressivement du poids. Alors il faut savoir écouter son corps !!!



Ecole Ste Jeanne d'Arc

Les Légumenbuls

J'ai faim !!!



**Lundi**

*Bourguignon*  
*Pommes vapeur*  
*Haricots beurre*

*Petit suisse nature*

*Gaufre*

**Mardi**

*Pastèque*

*Raviolis légumes*

*Maestro vanille*

La faim est une sensation physique que nous envoie notre corps pour nous prévenir que la réserve d'énergie diminue. Ce signal est le résultat d'un ensemble de mécanismes, dont le plus connu est la diminution du taux de glucose (sucre) dans le sang : ce message est compris par des récepteurs du système digestif. Cela passe par des sensations physiques qui vont s'accroître avec la faim : de simples gargouillis, on passe progressivement à une impression de tiraillements, puis de crampes au niveau de l'estomac, ensuite à des sensations de moins en moins agréables, baisse de concentration, sensation de faiblesse (la fameuse « hypoglycémie »).

Attention !  
À ne pas confondre avec l'envie de manger !



**Jeudi**

*Rôti de dinde*  
*Petits pois*  
*Macaroni*

*Fromage à la coupe*

*Raisin*

**Vendredi**

*Potage de légumes*

*Nuggets de poisson*  
*Epinards*  
*Boullgour à la tomate*

*Moelleux aux pommes*



Lundi



Velouté de Potiron

Tortellinis épinards

Compote

Pomme framboise

Mardi

Escalope Milanaise

Haricots verts

Blé

Yaourt nature

Donuts au sucre



Confor'Table

C'est la saison du raisin, occasion idéale pour se pencher sur les vertus de ce fruit aux qualités multiples. Qu'il soit noir ou blanc, le raisin est riche en composés antioxydants, en vitamines et en sucres :

C'est l'atout tonus pour l'automne !

Ecole Ste Jeanne d'Arc

Jeudi

Carottes râpées

Couscous

Légumes couscous

Raisin

J'appartiens à une grande famille, et j'ai de nombreux cousins.  
Les blancs : Chasselas, Italia, Danlas, Alphonse Lavallée !  
Les noirs : Cardinal, Lival, Muscat de Hambourg, Ribol.  
Je pousse sur la vigne, un arbuste à rameaux sarmenteux munis de vrilles. Ma cueillette s'appelle « les vendanges » et elles ont lieu entre mi-août et décembre. Savez-vous qu'on fait également de l'huile avec mes pépins ?



Semaine du 26 au 30 Septembre 2022

Vendredi

Filet de lieu aux crevettes

Spaghetti

Gratin de poireaux

Fromage blanc

Crêpe au sucre

Les légumenbeufs

\* à base de porc



Produit de l'Agriculture Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien

Les Légumebuls

# Semaine du 03 au 07 octobre 2022



**Lundi**

- Rillettes\* 
- Filet de poulet Tandoori  
- Riz 
- Brocolis 
- Pomme 

**Mardi**

- Cordon Bleu
- Frites
- Yaourt aromatisé 
- Prune



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

Ecole Ste Jeanne d'Arc

**Vendredi**

- Thon au Parmesan
- Fusilli
- Tomate au four 
- Fromage à la coupe 
- Compote

**Jeudi**

- Velouté de poireaux 
- pommes de terre
- Croque Fromage
- Courgettes au Cumin
- Purée
- 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



# Semaine du Goût du 10 au 14 Octobre 2022



*Lundi*

*Nord*

*Fricadelle aux oignons  
Choux de Bruxelles  
Pommes de terre au four*

*Maroilles*

*Tarte au sucre*

*Mardi*

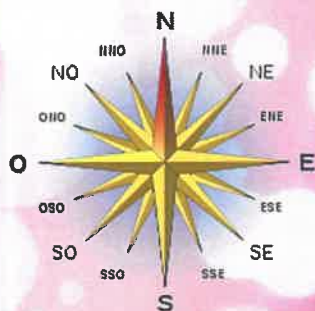
*Sud*

*Courgette à l'huile  
d'olive et Basilic*

*Cassoulet\*  
Haricots Coco à la tomate*

*Tropézienne*

Les **points cardinaux** permettent de se repérer sur la terre ou sur la mer. La pointe Nord de la rose des vents indique la direction du pôle Nord, la pointe Sud, celle du pôle Sud. La pointe Ouest indique la direction à gauche par rapport au nord et la pointe Est indique la direction à droite par rapport au nord.



*Ecole ste Jeanne d'Arc*

*Jeudi*

*Est*

*La Vraie Quiche Lorraine\**

*Quenelle sauce Nantua  
Spätzle*

*Tarte aux prunes  
Façon Streusel*

*Vendredi*

*Ouest*

*Galette Bretonne  
Poêlée d'oignons  
et carottes  
au Sel de Guérande*

*Petit suisse sucré*

*Far Breton*

Une **rose des vents** est une figure indiquant les points cardinaux : N pour nord, S pour sud, E pour est, O pour ouest et les orientations intermédiaires, jusqu'à 32 directions. Les roses initiales n'indiquaient pas quatre directions mais huit directions.



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc



Végétarien

## Lundi

Velouté d'asperges

Chipolatas\*  
Saucisse de volaille  
Pommes rissolées  
Epinards

Raisin

## Mardi

Poulet Basquaise  
Riz  
Haricots verts persillés

Yaourt nature

Eclair chocolat

# Ecole Ste Jeanne d'Arc

Semaine du 17 au 21 octobre 2022

## Vendredi

Filet de cabillaud  
au Basilic  
Purée  
Carottes

Fromage à la coupe

Poire

## Jeudi

Concombre vinaigrette

Bolognaise Végétale  
Pâtes

Liégeois chocolat



Les Légumenbul's



Produit de l'Agriculture  
Biologique



Recette du Chef



Viande origine France

\* à base de porc S/P : sans porc