



# MANGEONS BIEN

## « le citron »

Souvent ,le vendredi je fais du poisson et je leur donne du citron pour accompagner et manger plus facilement le poisson et je vois que ça plaît énormément!!!  
Du coup je vais vous présenter les bien-faits du citron.

C'est un fruit très riche en vitamine C, mais il contient de la vitamine A,B1 et B2.

Cependant il a bien plus à nous offrir.

Il contribue à améliorer la qualité et la circulation du sang dans notre corps; ce qui a pour effet de nourrir les cellules de notre organisme, pour notre plus grand bien et une meilleure santé.

Il est un puissant antioxydant\* et il joue un rôle très important dans le développement des os et des dents. Il est un excellent antiseptique\*, il combattrait efficacement une vingtaine de germes. Il est donc très utile pour combattre toutes les infections de l'hiver telles que rhumes, gripes, maux de gorge.....

Il régule aussi la tension artérielle trop élevée, et il est un très bon antidépresseur naturel, tout en combattant le stress et les troubles nerveux.



Bulletin N°5

le 26 Février 2021



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



\*antioxydant : est un élément qui permet de lutter contre le vieillissement de nos cellules.

\*antiseptique : c'est une préparation qui permet de limiter ou stopper une infection dans notre corps.

# Les menus à 20 jours (1)

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Lundi 1er Mars 21</u></b><br>Betteraves <sup>SV</sup><br>Paupiettes dinde <sup>F</sup><br>Torsades au jus <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison   | <b><u>Mardi 2 Mars 21</u></b><br>Potage de légumes <sup>F</sup><br>Rôti de veau <sup>F</sup><br>Haricots beurre <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Liégeois aux fruits <sup>C</sup> | <b><u>Jeudi 4 Mars 21</u></b><br>Salade verte <sup>F</sup><br>Spaghettis à la carbonara <sup>F</sup><br>Crème renversée<br>Au caramel <sup>FM</sup>                                     | <b><u>Vend. 5 Mars 2021</u></b><br>Velouté de carottes <sup>F</sup><br>Poisson frais<br>Brocolis sautés <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison               |
| <b><u>Lundi 8 Mars 21</u></b><br>Potage aux perles <sup>F</sup><br>Sauté d'agneau <sup>F</sup><br>Semoule <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison         | <b><u>Mardi 9 Mars 21</u></b><br>Carottes râpées <sup>F</sup><br>Saucisses <sup>F</sup><br>Lentilles BIO <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Compote maison <sup>FM</sup>            | <b><u>Jeudi 11 Mars 21</u></b><br>Salade de riz <sup>F</sup><br>Steak haché <sup>S</sup><br>Haricots Romano <sup>S</sup><br>Yaourts fermiers <sup>F</sup><br>Biscuits                   | <b><u>Vend. 12 Mars 21</u></b><br>Pâté de campagne <sup>SV</sup><br>Poisson frais<br>Riz pilaf <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Salade de fruits <sup>FM</sup>          |
| <b><u>Lundi 15 Mars 21</u></b><br>Velouté courgettes <sup>F</sup><br>Poulets rôtis <sup>F</sup><br>Petits pois <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison    | <b><u>Mardi 16 mars 21</u></b><br>Salade verte <sup>F</sup><br>Rôti de bœuf <sup>F</sup><br>Frites <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Cookies <sup>FM</sup>                         | <b><u>Jeudi 18 Mars 21</u></b><br>Tourin à la tomate <sup>F</sup><br>Côtes de porc <sup>F</sup><br>Macaronis au jus <sup>E</sup><br>Fromage blanc <sup>F</sup>                          | <b><u>Vend. 19 Mars 21</u></b><br>Mortadelle <sup>SV</sup><br>Brandade de morue <sup>F</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison                                       |
| <b><u>Lundi 22 Mars 21</u></b><br>Potage de légumes <sup>F</sup><br>Sauté de veau <sup>F</sup><br>Pâtes au beurre <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison | <b><u>Mardi 23 Mars 21</u></b><br>Chou rouge <sup>F</sup><br>Escalopes dinde <sup>F</sup><br>Carottes vichy <sup>F</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Gaufres au Nutella <sup>FM</sup>     | <b><u>Jeudi 25 Mars 21</u></b><br>Asperges vinaigrette <sup>S</sup><br>Côtes d'agneau <sup>F</sup><br>Flageolets <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Salade de fruits <sup>FM</sup> | <b><u>Vend. 26 Mars 21</u></b><br>Potage vermicelles <sup>S</sup><br>Beignets calamars <sup>S</sup><br>Riz à la tomate <sup>E</sup><br>Yaourts fermiers <sup>F</sup>           |
| <b><u>Lundi 29 Mars 21</u></b><br>Potages légumes <sup>F</sup><br>Pizzas royales <sup>FM</sup><br>Fromage blanc et<br>Biscuits <sup>F</sup>                                | <b><u>Mardi 30 Mars 21</u></b><br>Duo de crudités <sup>F</sup><br>Hachis parmentier <sup>FM</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Gâteaux d'anniversaire <sup>FM</sup>                        | <b><u>Jeudi 1er Avril 21</u></b><br>Macédoine <sup>S</sup><br>Poulet au curry <sup>F</sup><br>Ebly sauce jaune <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison                 | <b><u>Vend. 2 Avril 21</u></b><br>Potage de légumes <sup>F</sup><br>Poisson frais<br>Fondue de poireaux <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Salade de fruits <sup>FM</sup> |

