


RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 03 AU 06 JANVIER 2011

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Soir
Mardi 3 	Carottes râpées Steak haché sauce tomate Frites Kiri Clémentine - Pain BIO	Chocolat chaud - Pain complet - Beurre - Confiture	Œufs coque
		Goûter	Banane - Noix de cajou et noisettes - Chocolat
		Soir	Jardinière de légumes Pomme au four aux amandes

L'information diététique de la semaine :

Soupe Marocaine : Chauffez 2 c à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole puis faites revenir 4 gousses d'ail pressées et 1 oignon grossièrement haché pendant 5 mn jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et doré.

Ajoutez 2 c à café de cumin en poudre et 2 c à café de coriandre en poudre. Poursuivez la cuisson en remuant encore 1 mn. Incorporez 1,2 litre de bouillon de légumes et 350 g de p de terre pelées et finement hachées. Portez à ébullition et laissez frémir 10 mn. Ajoutez ensuite 425 g de pois chiches en conserve égouttés et laissez frémir 5 mn de plus jusqu'à ce que les p de terre et les pois chiches soient juste tendres.

Mélangez 1 c à soupe de maïzena, 15 cl de crème fraîche, 2 c à soupe de tahini (pâte de sésame) et assaisonnez. Ajoutez ce mélange à la soupe en même temps que 200 g d'épinards ciselés. Portez à ébullition tout en remuant puis laissez frémir 2 mn supplémentaires. Assaisonnez avec du piment de Cayenne, du sel et du poivre noir. Servez immédiatement, saupoudré d'un peu de piment.

Jeudi 5 	Salade de pâtes Rôti de porc au jus Soufflé de courgettes Champanet Banane	Petit déjeuner	Orange pressée - Pain perdu aux fruits secs
		Goûter	Pomme - Pain - Chocolat
		Soir	Soupe Marocaine Plateau de fromages Compote pomme-coing -Biscuits
Vendredi 6 	Mortadelle/olives/beurre Gratin de poisson Haricots verts sautés Galette des Rois	Petit déjeuner	Smoothie aux fruits - Flocons d'avoine aux abricots secs
		Goûter	Poire - Gaufre au sirop d'érable
		Soir	Salade de mâche Tartiflette Mandarines

La Diététicienne,

C. Pÿ ou A.F. SAUTOUR



L'Adjoint des Cadres des Services Economiques,

F. ANZIANI

Menu réalisé en commission le 10 novembre 2011

Suggestions de menus réalisées par les diététiciennes du Centre Hospitalier d'Embrun