





RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 09 AU 13 JANVIER 2011

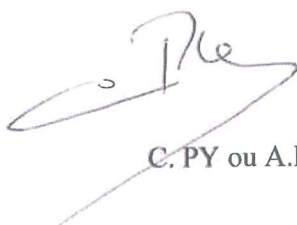
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 9 	Salade verte Poisson pané Gratin d'épinards Petit suisse sucré Banane	Petit déjeuner	Mandarines- Chocolat - Lait - Pain au levain – Beurre - Miel
		Goûter	Figues sèches et purée de noisettes
		Soir	Soupe de légumes Spaghettis bolognaise Corbeille de fruits
Mardi 10 	Bouchée au chèvre Sauté de dinde aux olives Haricots verts persillés Vache qui rit Clémentine - Pain BIO	Petit déjeuner	½ pamplemousse pressé – Thé rouge – Pain aux céréales – Purée de sésame - Cacao
		Goûter	Crêpe à la crème de marrons
		Soir	Salade de chou blanc râpé et pomme Gnocchis aux champignons et parmesan Poire cuite aux fruits secs

L'information diététique de la semaine :

Comment avoir des os solides ? Un peu de calcium est nécessaire, mais en petites doses et sous forme ionisée, comme on le trouve dans les fruits, légumes et oléagineux. Il est primordial d'y associer de la vitamine D pour fixer ce calcium. On la synthétisera pour les ¾ grâce au soleil par la peau sans crème solaire (au moins ½ heure/jour avec bras & décolleté au soleil), et pour 1/4 en mangeant des poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, anchois, saumon...), huile de foie de poisson, crevettes, œufs, beurre...

Jeudi 12 	Salade paysanne Escalope de porc aux pruneaux Carottes sautées Eclair chocolat	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait d'amande et miel
		Goûter	Poire - Pain complet - Chocolat
		Soir	Salade d'endives aux noix Tartiflette Ananas frais
Vendredi 13 	Salade betteraves/maïs Filet de poisson à l'italienne Ebly créole Emmental Orange	Petit déjeuner	Jus de citron pressé au miel - Muesli aux fruits secs et fromage blanc
		Goûter	Dattes et amandes
		Soir	Salade de mâche à l'échalote Quenelles en béchamel Chou-Fleur/Romanesco sautés ou vapeur Gâteau roulé à la confiture

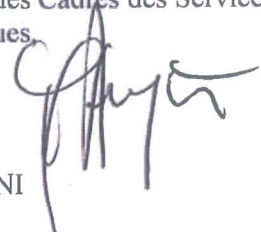
La Diététicienne,



C. PY ou A.F. SAUTOUR



L'Adjoint des Cadres des Services Economiques



F. ANZIANI