



RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 13 AU 17 FEVRIER 2012

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 13 	Betteraves vinaigrette Blanquette de poisson Pommes de terre vapeur BIO Yaourt Orange	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Chocolat au lait - Pain de seigle - Beurre - Confiture
		Goûter	Abricots secs - Biscuits
		Soir	Soupe de poireaux Quiche lorraine Fromage blanc à la crème de marron
Mardi 14 	Pizza au fromage Steak haché sauce champignons Petits pois à l'étouffée Vache qui rit Kiwi - Pain BIO	Petit déjeuner	Infusion - Pain - Fromage - Compote
		Goûter	Banane - Chocolat
		Soir	Repas crêpes : avec sauce blanche au comté ou au bleu, jambon ou thon, oignons ou épinards... Saucisse Strasbourg/moutarde Citron, confiture, crème marron, miel.....



L'information diététique de la semaine : En plein hiver, où trouver la vitamine C ?

Les Apports Nutritionnels Conseillés sont de 60 à 100 mg chez l'enfant, 110 mg chez l'adulte. Ils ont augmentés chez le fumeur, le sportif, au cours d'infections, stress, fatigue et en prévention pendant la période hivernale.

Nous pensons aux agrumes, mais qui sait que les choux blancs ou rouges crus en apportent autant qu'eux, et le radis noir cru 2 fois plus ? Ces légumes râpés finement se marient très bien aux pommes, raisins secs, carottes, noix, lardons et s'accommodent avec des huiles goûteuses (noix, colza ou tournesol 1^o pression), vinaigres aromatisés, ou sauces à base de fromage blanc, yaourt ou mayonnaise et herbes, dans lesquelles il est bon de les laisser macérer une heure.

Même cuite, une portion de 200 g de choux couvre 30 à 40 % des besoins en vitamine C de l'adulte. Pour améliorer la digestibilité des choux, il est conseillé de les "blanchir" quelques minutes à l'eau bouillante puis continuer la cuisson pendant 20 à 30 mn. Contrairement aux idées reçues, la choucroute, de par sa fermentation lactique, est très digeste. (sans abus de saucisses !)

Tous les « crucifères » (famille des choux) sont riches en calcium assimilable et précieux dans la lutte anti-cancer.

Jeudi 16 	Carottes râpées BIO Sauté de porc Nouilles au gruyère Tarte Bourdaloue aux poires	Petit déjeuner	Orange pressée-Chicorée au lait - Tartines craquantes - Beurre - Miel
		Goûter	Pain - Fromage à tartiner - Mandarine
		Soir	Soupe de poisson/croûtons Soufflé au bleu et au céleri Corbeille de fruits
Vendredi 17 	Rillettes/cornichons Filet de colin sauce tomate Riz créole Edam Clémentine	Petit déjeuner	Thé vert au jasmin - Gâteau de riz - confiture maison
		Goûter	Jus de pamplemousse - Brioche - Chocolat
		Soir	Potée Auvergnate Flan au caramel

La Diététicienne,


C. PY ou A.F. SAUTOUR



Le Directeur,


F. X. BEAVOGUI

Menu réalisé en commission le 12 janvier 2012

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