





RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 20 AU 24 FEVRIER 2012

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 20 	Salade verte au surimi Lasagnes Crème dessert vanille	Petit déjeuner	Kiwi - Chocolat au lait Pain au levain- Beurre - Confiture
		Goûter	Pomme - Pain d'épices
		Soir	Salade de pois chiches au cumin Potiron farci aux châtaignes Salade de fruits frais aux noisettes
Mardi 21 	Salade de pâtes Côte de porc moutarde à l'ancienne Chou-fleur sauté Kiri Beignet au chocolat- Pain BIO	Petit déjeuner	Orange pressée - Gâteau de riz aux fruits secs
		Goûter	Poire - Pain - Purée d'amandes
		Soir	Salade de mâche aux champignons Tourte aux Pommes de Terre Poire

L'information diététique de la semaine :

Privilégier les fruits et légumes de saison ! Dans les Hautes-Alpes, en février, on retrouve chez les producteurs : betteraves (à manger crues râpées ou cuites), carottes, choux blancs et rouges, navets, poireaux, courges, radis noirs, épinards, oignons, salade et mâche. Côté fruits, ce seront principalement les pommes, poires et noix. Sur un plan national, on trouvera aussi endives, céleris rave, choux de Bruxelles et ail ainsi que les agrumes et le kiwi. Pour profiter au mieux de tous leurs micronutriments, mangez-les crus de préférence, sinon cuits à basse température (vapeur douce) ou peu longtemps (wok).

Jeudi 23 	Friand au fromage Navarin d'agneau Carottes sautées Fromage blanc Poire	Petit déjeuner	Pruneaux - Muesli - Lait
		Goûter	Banane - Noix de cajou - Barre de chocolat
		Soir	Chou rouge râpé aux pommes et noix Gratin de semoule Pomme cuite
Vendredi 24 	Jambon/cornichons Moules marinière Frites Cantal Pomme	Petit déjeuner	Jus de raisin - Muffins à la compote et miel
		Goûter	Mandarine - Pain - chocolat
		Soir	Salade d'épinards frais Quinoa aux oignons Petit Suisse à la crème de marron et biscuit

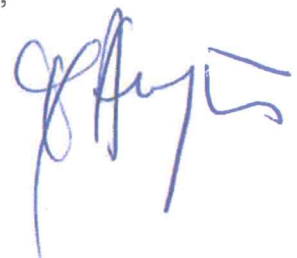
La Diététicienne,



C. PY ou A.F. SAUTOUR



L'Adjoint des Cadres des Services Economiques,



F. ANZIANI