





RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 23 AU 27 JANVIER 2012

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 23 Nouvel An Chinois 	Nems au poulet Bœuf sauce au soja Riz cantonnais Salade de fruits aux litchis	Petit déjeuner	Infusion - Pain grillé - Fromage à tartiner - Mandarine
		Goûter	Biscuits au sésame - Compote
		Soir	Potée auvergnate Fromage blanc Tarte aux pommes
Mardi 24 	Pâté de campagne Steak haché sauce tomate Soufflé de courgettes Pavé ½ sel Clémentine - Pain BIO	Petit déjeuner	Thé vert - Yaourt à boire - Pain de seigle - Beurre - Miel
		Goûter	Compote - Brioche - Chocolat
		Soir	Salade de mâche à la fête Brick de quinoa et poisson au sésame Crème dessert

L'information diététique de la semaine :

Brick de quinoa et poisson au sésame : Faire cuire 70 g de quinoa à l'étouffée et laissez refroidir. Dans un saladier, mettez 150 g de poisson cuit (thon, saumon, sardines, ...) et écrasez-le finement avec une fourchette. Ajoutez 100 g de légumes de votre choix cuits et coupés en petits morceaux, 2 c à soupe de sésame grillé, le quinoa, 1 œuf, 1 tasse de feuilles de coriandre hachées, salez et poivrez à votre convenance. Coupez les 10 feuilles de brick en 2. Mettez une grosse cuillère à café de la préparation au quinoa sur la feuille de brick, la rouler dans la longueur, rabattez les deux extrémités et piquez-les avec un cure-dent afin que les rouleaux ne s'ouvrent pas. Faites chauffer l'huile d'arachide avec un morceau de pomme de terre. Quand l'huile commence à frémir autour de la pomme de terre, retirez-la et mettez les rouleaux de quinoa. Faites-les frire 4 à 5 mn de chaque côté (jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés). Enlevez les cure-dents. Servez chaud sur quelques feuilles de salade.

Jeudi 26 	Salade de tomates Cassoulet Fondant au chocolat	Petit déjeuner	Orange pressée - Muesli au lait de soja
		Goûter	Lait chaud - Tartines beurre/miel
		Soir	Cake aux olives Carottes et brocolis sautés Plateau de fromages Mandarine
Vendredi 27 	Quiche lorraine Filet de poisson meunière Purée de courge Roitelet Pomme	Petit déjeuner	Jus multifruits - Petit suisse - Pain aux céréales grillé - Purée d'amandes - Confiture
		Goûter	Madeleines - Noix et raisins secs
		Soir	Velouté de poireaux Rizotto milanais Faisselle à la confiture maison

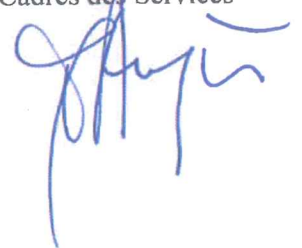
La Diététicienne,



C. PY ou A.F. SAUTOUR



L'Adjoint des Cadres des Services Economiques,



F. ANZIANI

Menu réalisé en commission le 08 décembre 2011

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