



RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH



MENU DU 30 JANVIER 2011 AU 03 FEVRIER 2012

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 30 	Salade verte Spaghettis bolognaise Petit suisse sucré Compote	Petit déjeuner	Thé vert à la menthe - Fromage blanc - Compote - Pain au levain - Purée de noisettes - Miel
		Goûter	Clémentine - Pain - Chocolat
		Soir	Soupe de pois cassés Omelette basquaise Ananas frais aux noix
Mardi 31 	Salade ardéchoise Gratin de poisson Haricots verts sautés Kiri Poire BIO - Pain BIO	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait - Miel
		Goûter	Compote - Croquants aux amandes
		Soir	Salade d'endives noix/raisins secs Quenelles en béchamel Fromage blanc aux châtaignes

L'information diététique de la semaine :

Comment remplacer la viande dans nos repas ?

La plupart des végétaux apportent des protéines mais souvent déficientes en 1 ou 2 acides aminés essentiels. Le quinoa, l'ortie et les oléagineux apporteront tous les acides aminés essentiels comme les protéines animales. Sinon l'association céréales + légumineuse les apportent aussi. Faire germer des graines (luzerne, lentilles, tournesol, pois chiche, poireau, alfalfa...) permet de décupler leur apport en protéines de bonne qualité, mais aussi en vitamines, minéraux et enzymes et ainsi de bénéficier du meilleur complément alimentaire jamais inégalé avec des gélules ! Il faudra bien sûr les manger crues (telles quelles ou en salade), toute cuisson détruisant ces micronutriments.

Jeudi 2 	Salade de pommes de terre Cuisse de poulet rôtie Gratin d'épinards Crème au chocolat	Petit déjeuner	Pamplemousse pressé - Muesli croquant au lait
		Goûter	Bananes - Noisettes
		Soir	Chou blanc râpé et betteraves en vinaigrette Riz cantonais Poire
Vendredi 3 	Carottes râpées Hachis parmentier de poisson Comté Kiwi	Petit déjeuner	Pamplemousse pressé - Pain perdu au sirop d'érable
		Goûter	Flan aux pruneaux
		Soir	Soupe de potiron Soufflé de poireaux Salade mangue/papaye/noix de cajou

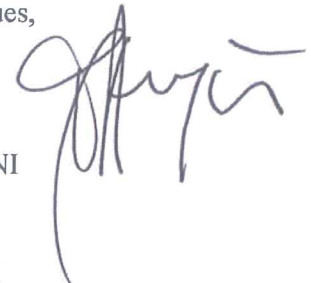
La Diététicienne,



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