





RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

MENU DU 06 AU 10 FEVRIER 2012

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Goûter
Lundi 6 	Macédoine mayonnaise Goulasch à la hongroise Gansettes au gruyère Tomme des Pyrénées Poire BIO	Thé rouge - Jus de pamplemousse frais - Gâteau de semoule aux raisins secs	Pain au levain - Chocolat
		Soir	Soupe de potiron Quinoa aux légumes Flan aux pruneaux
		Petit déjeuner Orange - Muesli au lait d'amande	Goûter Dattes et purée de noisettes
Mardi 7 	Salade de riz Sauté de dinde aux raisins Petits pois/carottes à l'étouffée Chèvreatine Pomme - Pain BIO	Soir	Salade d'endives/noix/pomme Tarte au fromage Banane

L'information diététique de la semaine :

Croquants aux amandes : Batre 2 œufs dans 1 saladier avec 120g de sucre (roux ou complet de préférence), puis ajouter 200 à 250g de farine (au choix) et de la fleur d'oranger (ou autre arôme), bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et ajouter 175g d'amandes à incorporer à la pâte. Etendre cette pâte sur une plaque et enfourner à 180° pendant 30 à 45'. Dès la sortie du four, découper la pâte en croquants de la taille voulue. Pour les garder moelleux, fermez les dans une boîte, sinon ils durciront à l'air libre. Vous pouvez ajouter ou remplacer les amandes par : noisettes, noix de pécan, raisins secs, pépites de chocolat...

Jeudi 9 	Salade mesclun mimosa Blanquette de veau Pommes de terre BIO Feuilleté aux pommes	Petit déjeuner	Fromage blanc à la compote - Pain grillé - Purée de sésame - Miel
		Goûter	Poire - Noisettes - Chocolat
		Soir	Œuf à la coque avec mouillettes Purée de brocolis Chèvre frais Salade d'ananas
Vendredi 10 	Saucisson/beurre Filet de poisson meunière Trio de légumes Saint Nectaire Orange	Petit déjeuner	Kiwi - Crêpe à la crème de marron - Petit suisse - Infusion
		Goûter	Banane & noix de cajou
		Soir	Duo choux/betteraves Gratin de polenta Compote pomme/coing

La Diététicienne,


C. PY ou A.F. SAUTOUR



L'Adjoint des Cadres des Services Economiques,


F. ANZIANI