



RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH



F6

MENUS DU 14 AU 18 NOVEMBRE 2016

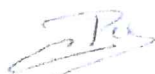
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 14 	Salade verte au surimi Boulettes de bœuf sauce hongroise Petits pois/carottes à l'étouffée Gouda Flan aux œufs	Petit déjeuner	Pamplemousse pressé – Muesli croquant au yaourt
		Goûter	Petits pains au lait - Compote
		Soir	Salade d'endives aux noix, comté et raisins secs Omelette aux pommes de terre Fromage blanc et crème de marron
Mardi 15 	Jambon/beurre Moules normande Riz créole Yaourt local Poire BIO	Petit déjeuner	Kiwi – Pain aux céréales - Purée d'amandes et miel – Thé rouge rooibos
		Goûter	Banane - chocolat
		Soir	Bouillon de poule vermicelles Soufflé de poireaux Plateau de fromages Pommes rôties au pain d'épices

L'information diététique de la semaine :

Recette des pommes rôties au pain d'épices (pour 4 personnes) : Laver les pommes sans les éplucher. Ôter le trognon. Disposer les pommes dans un plat à gratin. Faire fondre 20g de beurre, le mélanger à 3 tranches de pain d'épices émiettées. Remplir les pommes de ce mélange en tassant bien du bout des doigts. Presser 1 orange et arroser les pommes avec le jus. Saupoudrer de sucre vanillé et cuire au four chaud à 180° (Th.6) pendant 20min. Arroser les pommes de jus en cours de cuisson et ajouter un peu d'eau si besoin. Déguster tiède ou froid.

Jeudi 17 	Carottes râpées BIO Hachis parmentier P'tit cabray Clémentine – Pain BIO	Petit déjeuner	Tartines craquantes - Pâte à tartiner au chocolat - Petit suisse - Compote
		Goûter	Pain ½ complet et pâte de coings
		Soir	Soupe chinoise Lentilles aux oignons et bacon Fromage de brebis Crème dessert
Vendredi 18 	Salade de pâtes Filet de poisson pané Gratin d'épinards Fromage blanc aux fruits Tarte aux pommes	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait chaud - Miel
		Goûter	Pain d'épices et purée de noisettes
		Soir	Potage cultivateur (poireaux/carotte/navets/pommes de terre) Choux au fromage et salade verte Corbeille de fruits

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 11 octobre 2016.

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