



RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH



F7

MENUS DU 21 AU 25 NOVEMBRE 2016

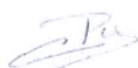
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Goûter
Lundi 21 	Chou rouge BIO aux pommes Rôti de veau sauce forestière Macaronis au gruyère Saint Morêt Mousse au chocolat	Petit déjeuner	Jus multifruits – Flocons d’avoine au lait chaud et miel
		Goûter	Pomme Chanteclerc - Pain complet – Chocolat
		Soir	Feuilletés au fromage Gratin d’épinards Banane flambée
Mardi 22 	Pizza au fromage Steak haché sauce moutarde Gratin de courgettes Kiwi	Petit déjeuner	½ pamplemousse - Thé vert - Pain ½ complet Purée d’amandes - Confiture maison
		Goûter	Pain d’épices – Yaourt
		Soir	Salade d’endives aux pommes Riz ½ complet sauce tomate + gruyère râpé Crème renversée

L'information diététique de la semaine :

Alimentation et équilibre nerveux : des études menées dans des collèges en Suède et au Danemark ont montré qu'une alimentation équilibrée avec céréales complètes, fruits et légumes frais, sans fritures ni sodas, permettait de diminuer l'agitation des élèves et d'améliorer leur concentration et leurs résultats scolaires. Il est connu que l'excès de sucre raffiné entraîne une carence en vit. B1 responsable de troubles tels que fatigue, irritabilité, baisse de la mémoire, hypoglycémies (fatigue, fringale, anxiété). L'excès de mauvaises graisses, lui, provoque des troubles digestifs, avec production de toxines qui s'éliminent sous forme cutanée : eczéma, acné, démangeaisons.

Jeudi 24 	Salade verte BIO Rôti de dindonneau braisé Lentilles au jus Emmental Forêt Noire – Pain BIO	Petit déjeuner	Kiwi - Chocolat au lait - Pain aux céréales – Beurre – Miel
		Goûter	Poire - Noix - Pâte de coing
		Soir	Œuf à la coque Poêlée de légumes méridionale et quinoa Fromage blanc Corbeille de fruits
Vendredi 25 	Salade napolitaine Dos de colin sauce normande Purée de potimarron BIO Roitelet Clémentine	Petit déjeuner	Jus de d'agrumes - Galettes de riz - Purée de sésame - Confiture
		Goûter	Banane – Noisettes – Raisins secs
		Soir	Velouté de poireaux Tartiflette Compote de poire

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE