


RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH



G5

MENUS DU 3 AU 6 JANVIER 2017

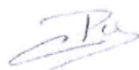
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Mardi 3 	Bouchée au bleu Sauté de dinde aux olives Haricots verts sautés Fromage blanc BIO Clémentine	Petit déjeuner	½ pamplemousse pressé – Thé rouge – Pain aux céréales – Purée de sésame - Cacao
		Goûter	Crêpe à la crème de marrons
		Soir	Salade frisée Spaghettis à la carbonara/Parmesan Poire cuite aux fruits secs

L'information diététique de la semaine :

Le poisson, aussi protidique que la viande, permet d'alléger les menus. Colin, merlan, merlu, cabillaud, sole ne contiennent aucune graisse. Thon, maquereau, sardine, hareng sont riches en graisses insaturées, bonnes pour les artères.

Jeudi 5 	Salade verte BIO sauce aux noix Navarin d'agneau Flageolets au jus Babybel Eclair au chocolat	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait d'amande et miel
		Goûter	Poire - Pain complet – Purée de noisettes
		Soir	Soupe au tapioca Chou Romanesco au gratin Petit suisse Corbeille de fruits
Vendredi 6 	Chou rouge BIO aux pommes Blanquette de poisson Riz créole BIO Kiri Orange	Petit déjeuner	Jus de citron pressé au miel - Muesli aux fruits secs et fromage blanc
		Goûter	Dattes et Amandes
		Soir	Soupe de légumes Oreilles d'ânes (Quenelles et épinards à la crème) Salade de fruits

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 6 décembre 2016.
Suggestions de menus réalisées par les diététiciennes du Centre Hospitalier d'Embrun