



**RESTAURANT SCOLAIRE**



G6

**MENUS DU 9 AU 13 JANVIER 2017**

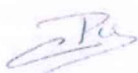
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
<b>Lundi 9</b> 	Salade de haricots coco Pot au feu Roitelet Kiwi	Petit déjeuner	Clémentine – Fromage blanc - Pain complet - Beurre - Miel
		Goûter	Jus d'abricot - Dattes – Noix
		Soir	Potage cultivateur Omelette aux champignons Crumble pomme/poire/noix de coco
<b>Mardi 10</b> 	Salade d'épeautre BIO Filet de poisson pané Gratin de brocolis Yaourt local Pomme BIO	Petit déjeuner	Orange pressée – Pain de seigle au levain – Purée de noisettes et cacao
		Goûter	Pain - Pâte de coing
		Soir	Velouté de potiron Galette de pommes de terre Pêches au sirop avec glace vanille

**L'information diététique de la semaine :**

*Le calcium ne se trouve pas uniquement dans les produits laitiers, on en trouve aussi dans : les oléagineux (sésame, amandes, noix, noisettes...), les sardines (associé à la vitamine D), les algues et les légumes, qui est très bien assimilé par l'organisme, car sous une forme ionisée.*

<b>Jeudi 12</b> 	Salade verte BIO Hachis parmentier Saint Morêt Galette des Rois	Petit déjeuner	Thé vert - Gâteau de riz aux fruits secs
		Goûter	Mandarines - Madeleines
		Soir	Potage Saint Germain (pois cassés) Endives au jambon et parmesan Corbeille de fruits
<b>Vendredi 13</b> 	Salade de riz camarguaise Filet de lieu meunière Gratin d'épinards Fromage blanc aux fruits	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse – Flocons d'avoine au miel et lait de soja
		Goûter	Pain d'épices et purée d'arachides
		Soir	Velouté de potiron Soufflé au fromage Petit suisse Clémentines

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**