



RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH



MENUS DU 23 AU 27 JANVIER 2017

G8

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Goûter
Lundi 23 	Salade de haricots verts Tagliatelles à la bolognaise Saint Morêt Kiwi	Thé vert à la menthe - Fromage blanc - Compote - Pain au levain - Purée de noisettes - Miel	Clémentine - Pain - Chocolat
		Goûter	Clémentine - Pain - Chocolat
		Soir	Soupe de pois cassés Omelette basquaise Fromage blanc Poire
Mardi 24 	Salade ardéchoise Médaillon de poisson en mirepoix Petits pois/carottes à l'étouffée Yaourt local vanille Pomme BIO – Pain BIO	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait - Miel
		Goûter	Compote - Croquants aux amandes
		Soir	Salade d'endives noix/raisins secs Gnocchis de semoule Fromage de chèvre Compote pommes/coings

L'information diététique de la semaine :

Recette des croquettes d'avoine aux cacahuètes : Pour 4pers. Mélanger 150g flocons d'avoine avec 15cl lait tiède et laisser gonfler 10'. Emincer 1 oignon, hacher 30g de cacahuètes. Saler et poivrer les flocons, y ajouter 1 œuf puis mélanger. Incorporer l'oignon, le persil et les cacahuètes pour former 8 à 12 boulettes à aplatir entre vos mains. Les faire dorer à la poêle avec de l'huile d'olive 3min de chaque côté et les mettre sur du papier absorbant. A déguster chaud avec des crudités.

Jeudi 26 	Salade d'épeautre BIO Cuisse de poulet rôtie Soufflé de courgettes Tarte aux pommes	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Muesli croquant au lait
		Goûter	Banane - Yaourt
		Soir	Chou blanc râpé et betteraves en vinaigrette Galette de blé noir (sarrasin) au jambon et fromage Plateau de fromages Ananas frais
Vendredi 27 	Carottes râpées BIO Hachis parmentier de poisson Comté Compote	Petit déjeuner	Lait à la chicorée - Pain de campagne grillé - Pâte à tartiner au chocolat - Compote
		Goûter	Flan aux raisins secs
		Soir	Bouillon de volaille/vermicelles Endives au jambon Salade exotique (mangue/papaye/litchis)

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