





**RESTAURANT SCOLAIRE**





**B1**

**MENUS DU 27 AU 31 MARS 2017**

Jours		Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 27 		Salade d'épeautre Pot au feu Kiri Flan aux œufs	Petit déjeuner	Chocolat chaud - Pain aux céréales - Beurre – Confiture -Jus d'abricot
			Goûter	Figues sèches - Amandes grillées
			Soir	Salade de mâche Crêpes au sarrasin avec jambon et fromage Poire pochée au jus de raisin
Mardi 28 		Salade de haricots coco Escalope de dinde viennoise Carottes au gratin Cantal Kiwi – Pain 	Petit déjeuner	Orange pressée – Flocons d'avoine au lait de riz et raisins secs
			Goûter	Poire - Pain - Chocolat
			Soir	Betteraves et radis beurre Hachis Parmentier de poisson Kiri Liégeois au chocolat

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

*Avec ou sans gluten ?(1) L'intolérance au gluten répandue à notre époque peut être attribuée à une consommation excessive de farines de blé raffinées : pain blanc, sandwiches, pâtes blanches, pizzas, viennoiseries, biscuits à toute heure, céréales soufflées. Ces aliments sont dépourvus de fibres, mais souvent riches en additifs pouvant provoquer des intolérances.*

Jeudi 30 	 	Salade verte Blanquette de veau Ebly créole Petit suisse Compote	Petit déjeuner	Kiwi - Crêpe à la confiture – Fromage blanc
			Goûter	Banane - Chocolat
			Soir	Potage de pâtes Gratin d'épinards aux œufs pochés Emmental Ananas frais
Vendredi 31 		Jambon/beurre Filet de flétan à l'huile d'olive Soufflé de courgettes Eclair au chocolat	Petit déjeuner	Orange - Muesli au chocolat et lait
			Goûter	Pain au levain - Purée de noisettes et cacao – Pomme
			Soir	Salade frisée au maïs Spaghettis carbonara Salade de fruits de saison

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le jeudi 9 février 2017

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