






**RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH**




**C1**

**MENUS DU 24 AU 28 AVRIL 2017**

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Soir
<b>Lundi 24</b> 	 Concombres vinaigrette Bœuf à l'italienne Spaghettis au gruyère Yaourt aux fruits	Petit déjeuner	Orange - Pancakes au sirop d'érable - Infusion
		Goûter	Figues fraîches et Noix de cajou - Lait chocolaté
		Soir	Salade de quinoa Ratatouille Chèvre frais Compote
<b>Mardi 25</b> 	 Salade de pois chiches au cumin Sauté de dinde chasseur Carottes persillées Saint Morêt Banane - Pain 	Petit déjeuner	Kiwi - Pain de seigle - Purée de noisettes - Miel - Yaourt
		Goûter	Dattes fourrées à la purée d'arachide
		Soir	Radis au beurre salé Polenta au lait et parmesan Flan aux pruneaux

**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.*

<b>Jeudi 27</b> 	 Salade verte sauce aux noix Blanquette de veau Riz pilaf Kiri Fraises au sucre	Petit déjeuner	Jus d'oranges pressées - Crêpes au beurre et miel
		Goûter	Pain d'épices à la purée de noisettes - kiwi
		Soir	Salade de haricots rouge/maïs Poêlée de panais et carottes Yaourt aux fruits
<b>Vendredi 28</b> 	Mortadelle/cornichons Filet de cabillaud mayonnaise Trio de légumes / Pommes de terre Eclair au chocolat	Petit déjeuner	Salade de fruits avec oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et petit suisse
		Goûter	Pain au levain - Fromage blanc
		Soir	Salade d'endives/noix/pomme Gratin de coquillettes Emmental Pomme au four

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 21 mars 2017

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