




RESTAURANT SCOLAIRE




C3

MENUS DU 9 AU 12 MAI 2017

Jours		Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Goûter
Mardi 9 	 	Taboulé Rôti de porc à la diable Gratin de chou-fleur Yaourt à la vanille/Biscuit Pain	Petit déjeuner	Chocolat chaud – Pain grillé - Beurre – Crème de marron
			Goûter	Pain au lait – Chocolat - Jus de Pomme
			Soir	Asperges mayonnaise Couscous végétarien Flan maison aux œufs

L'information diététique de la semaine :

Prenez le temps de savourer votre repas : une bonne mastication est essentielle à une bonne assimilation des aliments. Elle permet aussi de mieux ressentir le signal de satiété. Pour cela, mangez par petites bouchées en insalivant bien avant d'avaler, autant le mou et les liquides que les solides !

Jeudi 11 		Salade de pommes de terre au thon Escalope de dinde viennoise Ratatouille Camembert Beignet au chocolat	Petit déjeuner	Muesli – lait – Poire
			Goûter	Crêpes - Confiture
			Soir	Salade verte Quenelles à la crème et parmesan Plateau de fromages Corbeille de fruits
Vendredi 12 		Radis /beurre Filet de poisson meunière Purée Cantal Fraises au sucre	Petit déjeuner	½ pamplemousse - Corn Flakes – Petit suisse - miel
			Goûter	Abricots secs – Amandes
			Soir	Galette de sarrasin au fromage Epinards en branche à la crème Salade de fruits exotiques (mangue, papaye, litchies)

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