






**RESTAURANT SCOLAIRE**

**C5**

**MENUS DU 22 AU 24 MAI 2017**

Jours		Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Soir
<b>Lundi 22</b> 		Salade verte Hachis parmentier Comté Cône glacé vanille	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Pain de seigle - Purée de noisettes - Miel - Yaourt
			Goûter	Fraises - Pain d'épices
			Soir	Assiette anglaise (charcuteries) Tourte aux épinards Fromage blanc Compote
<b>Mardi 23</b> 		Salade d'ébly Rôti de dindonneau au curry Gratin de carottes Petit suisse Fraises au sucre – Pain 	Petit déjeuner	Jus multi-ruits - Tartines craquantes – Beurre - Confiture d'abricot
			Goûter	Figues fraîches - Noix
			Soir	Radis et beurre salé Quenelles sauce au curry Tome de pays Mangue fraîche

*L'information diététique de la semaine :*

Recette de la Tourte aux épinards : Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole, ajoutez 1 oignon et le faire revenir. Ajoutez 500 grammes d'épinards à moitié décongelés, 1 pincée de muscade, sel, poivre et laissez cuire 5 minutes, puis versez sur une assiette pour refroidir. Dans la casserole faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, ajoutez et faites revenir 250 g de champignons de Paris émincés et 2 gousses d'ail, salez, poivrez et laissez refroidir. Etalez la pâte brisée, versez la moitié des épinards sur la pâte, recouvrez de champignons puis du reste d'épinards. Terminez en couvrant à nouveau de pâte brisée. Faire des petites incisions sur la pâte. Badigeonnez d'œuf, saupoudrez de graines de sésame et faites cuire 30 à 35 minutes au four (200°).

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 2 mai 2017

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