





RESTAURANT SCOLAIRE




D2

MENUS DU 25 AU 29 JUIN 2018

| Jours | Restes | Menus | Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi | |
|--|---|---|---|--|
| | | | Petit déjeuner | Goûter |
| Lundi 25  |  | Salade verte au jambon Moules normande Frites Cône glacé | Petit déjeuner | Chocolat au lait - Pain aux céréales - Purée de noisettes - Cacao |
| | | | Goûter | Pêche - Pain - Chocolat |
| | | | Soir | Concombres au fromage de brebis frais et basilic Moussaka Salade de fruits de saison |
| Mardi 26  |  | Tarte au fromage Boulettes de bœuf sauce tomate Petits pois à l'étouffée Fraises au sucre – Pain | Petit déjeuner | Flocons d'avoine et raisins secs - Lait – Sirop d'érable |
| | | | Goûter | Melon - Croquants aux amandes |
| | | | Soir | Salade verte au chèvre Riz aux fruits de mer Compote |

L'information diététique de la semaine :

Le petit déjeuner (3) : Il favorise la concentration, l'attention et permet ainsi d'éviter le fameux "coup de pompe" de 11 heures, surtout s'il contient des fibres (fruit et céréales complètes) et protéines (œuf, produit laitier, oléagineux...).
La collation matinale parfois donnée à la place du petit déjeuner est souvent trop sucrée : barres de céréales, biscuits, boissons aux fruits.

| | | | | |
|---|--|--|----------------|--|
| Jeudi 28  |   | Melon Rôti de porc aux olives Spaghettis au gruyère Babybel Cerises | Petit déjeuner | Gâteau de semoule aux pruneaux – Infusion de Rooibos |
| | | | Goûter | Banane à la purée de noisettes |
| | | | Soir | Salade de lentilles Poivron farci Pêche |
| Vendredi 29  | | Salade napolitaine Filet de flétan à l'huile d'olive Gratin d'épinards Chou chantilly | Petit déjeuner | Pomelos pressé – Crêpes au beurre et sucre complet |
| | | | Goûter | Abricots – Amandes et noix de cajou |
| | | | Soir | Salade de tomates au basilic Gratin de poisson Courgettes/Pommes de terre Flan aux abricots |

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le vendredi 11 mai 2018.

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