





**RESTAURANT SCOLAIRE**




**E5**

**MENUS DU 10 AU 14 SEPTEMBRE 2018**

Jours	Restes	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Soir
<b>Lundi 10</b> 		Salade de tomates Godiveaux poêlés Purée Camembert Cône vanille	Petit déjeuner	Thé vert – Pain complet – Purée de noisettes - Miel
			Goûter	Poire - Pain - Chocolat
			Soir	Tomates mozzarella Fondue de poireaux au boulgour Clafouti aux reines-claude
<b>Mardi 11</b> 		Tarte aux 4 fromages Sauté de dinde à l'indienne Carottes persillées Fromage blanc Kiwi – Pain 	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse – Pain de seigle – Beurre – Confiture - Yaourt
			Goûter	Prunes - Madeleines
			Soir	Moussaka Faisselle aux framboises-biscuit

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

Le surpoids provient d'un déséquilibre entre les recettes (ce qu'on mange) et les dépenses d'énergie. En quelques décennies, l'activité des enfants s'est considérablement réduite, tandis que les grignotages de sucreries se sont rajoutés aux repas. Il faut réagir assez tôt en cas d'excès pondéral, sans régime, mais en rééquilibrant les repas et en réduisant les grignotages gras et sucrés. Ces mesures, ajoutées à plus de dépenses physiques, permettent à l'enfant de stabiliser son poids pendant la croissance et donc de retrouver progressivement une corpulence normale.

<b>Jeudi 13</b> 		Salade paysanne Escalope de dinde viennoise Ratatouille Comté Raisin	Petit déjeuner	Chocolat chaud – Pain aux céréales grillé – Beurre - Miel
			Goûter	Banane - Yaourt liquide
			Soir	Concombres au yaourt et ciboulette Galette de sarrasin à l'œuf poché et parmesan Pomme cuite à la noix de coco
<b>Vendredi 14</b> 		Salade verte Dos de colin à l'italienne Macaronis à l'huile d'olive P'tit cabray Tarte aux pommes	Petit déjeuner	Jus de pêche - Gâteau de semoule
			Goûter	Kiwi – Petits beurre
			Soir	<u>Repas espagnol</u> Gas pacho Andalou -Pan torquet Chorizo - Jambon cru - Olives Manchego Crème catalane et biscuits aux amandes

La Diététicienne,

Le Responsable restauration,



C. LAUGERE ou M. PEREZ




T. LEBIGRE

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