





RESTAURANT SCOLAIRE



E6

MENUS DU 17 AU 21 SEPTEMBRE 2018

Jours	Restes	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Soir
Lundi 17 		Mousse de foie/cornichons Moules à la normande Riz créole Gouda Pomme 	Petit déjeuner	Chocolat chaud – Pain de seigle - Beurre – Miel
			Goûter	Poire - Pain d'épices
			Soir	Œufs au plat Gratin d'épinards Petit suisse Raisin
Mardi 18 		Salade de boulgour au surimi Rôti de veau au jus Gratin de courgettes Yaourt Poire – Pain 	Petit déjeuner	Jus d'abricot - Crêpe à la compote - Petit suisse
			Goûter	Banane - Noix et raisins secs
			Soir	Salade verte au roquefort Galette de lentilles Pana Cotta aux fruits rouges

L'information diététique de la semaine :

Le quinoa : Connaissez-vous cette graine de la famille des épinards, mais qui se cuisine comme le riz ? Cultivée depuis plus de 5000ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud (+ de 3000m d'altitude), elle est surnommée en quechua : « Mère de tous les grains ». Très digeste, sans gluten, elle est riche en protéines et contient tous les acides aminés essentiels à la vie humaine (comme les protéines animales). Cuire pendant 20' dans 2 fois son volume d'eau ou bouillon, puis laisser gonfler 15'.

Jeudi 20 		Salade verte sauce aux noix Hachis parmentier Saint Paulin Eclair au chocolat	Petit déjeuner	Thé vert au citron – Pain de petit épeautre – Purée de noisettes - Confiture
			Goûter	Prunes et raisins
			Soir	Concombres au yaourt Pissaladière Petit suisse Compote d'abricot
Vendredi 21 		Salade de riz au thon Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur Kiri Banane	Petit déjeuner	Flocons d'avoine aux pommes – Jus de poire
			Goûter	Clafoutis aux poires
			Soir	Soupe de légumes Coquille de poisson <i>et quinoa</i> Plateau de fromages Raisin

La Diététicienne,



C. LAUGERE ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE