



MENUS RESTAURANT SCOLAIRE



MENUS DU 25 AU 29 JANVIER 2016

G8

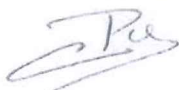
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 25 	Salade verte Tagliatelles bolognaise Saint Morêt Banane	Petit déjeuner	Thé vert à la menthe - Fromage blanc - Compote - Pain au levain - Purée de noisettes - Miel
		Goûter	Clémentine - Pain - Chocolat
		Soir	Soupe de pois cassés Omelette basquaise Fromage blanc Poire
Mardi 26 	Salade ardéchoise Filet de flétan en mirepoix Gratin de chou-fleur Yaourt local Clémentine	Petit déjeuner	Kiwi - Flocons d'avoine au lait - Miel
		Goûter	Compote - Croquants aux amandes
		Soir	Salade d'endives noix/raisins secs Gnocchis de semoule Fromage de chèvre Compote pommes/coings

L'information diététique de la semaine :

Prévoir ses menus à l'avance, c'est mieux équilibrer ses repas, mieux gérer son budget, et éviter le stress de l'improvisation pour faire ses courses ou cuisiner. Vous pouvez consulter les menus du restaurant scolaire pour prévoir les repas du soir, sur le site de la mairie d'Embrun.

Jeudi 28 	Salade allemande Cuisse de poulet rôtie Soufflé de courgettes Fondant au chocolat	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Muesli croquant au lait
		Goûter	Banane - Yaourt
		Soir	Chou blanc râpé et betteraves en vinaigrette Coquillettes sauce forestière Plateau de fromages Ananas frais
Vendredi 29 	Carottes râpées BIO Boulettes de bœuf à l'italienne Purée Fromage blanc BIO Compote	Petit déjeuner	Lait à la chicorée - Pain de campagne grillé - Pâte à tartiner au chocolat - Compote
		Goûter	Flan aux raisins secs
		Soir	Bouillon de volaille/vermicelles Endives au jambon Salade exotique (mangue/papaye/litchis)

La Diététicienne,



C. PY ou A.F. SAUTOUR



L'Attachée d'Administration des Services Economiques,



F. ANZIANI

Menus élaborés en commission le mardi 5 janvier 2016
Suggestions de menus réalisées par les diététiciennes du Centre Hospitalier d'Embrun