



**RESTAURANT SCOLAIRE**

**MENUS DU 3 AU 7 OCTOBRE 2016**

**E8**

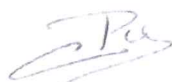
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Goûter
<b>Lundi 3</b> 	Concombres à la crème Lasagnes Saint Morêt Flan aux œufs	Thé rouge/pomme – Pain aux céréales – Purée d'amandes - Cacao	Kiwi - Madeleines
		Soir	Tortilla aux pommes de terre Gratin de potiron Fromage blanc Raisin
<b>Mardi 4</b> 	Salade verte à la fête Filet de lieu sauce Nantua Pommes de terre vapeur Yaourt local Raisin	Chocolat chaud – Pain complet – Beurre - Confiture	Banane - Noix et noisettes – Jus de pomme
		Soir	Soupe de légumes Quenelles sauce Mornay (béchamel au gruyère) Plateau de fromages Pomme reinette

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

**Bien manger sans trop dépenser (1).** C'est possible en diminuant les produits carnés de son alimentation : la viande représente 30 % du budget alimentaire des français, et l'ensemble des produits animaux viande, (œufs, poisson, produits laitiers) plus de 50 % ! La consommation de viande et charcuterie a été multipliée par 4 en 1 siècle, augmentant les apports de graisses saturées responsables de maladies de surcharge et de cancers. Essayer donc de mettre plus souvent au menu des plats mixtes mariant protéines animales économiques et protéines végétales (ex. viande à braiser + légumineuse), et plats végétariens (céréales complètes, légumes de saison et légumineuses) : ils apportent des protéines de qualité, sont très économiques et riches en nutriments protecteurs.

<b>Jeudi 6</b> 	Salade d'épeautre BIO Blancs de poulet au jus Soufflé de courgettes Saint Nectaire Gâteau basque – Pain BIO	Petit déjeuner	Pain de seigle – Purée d'amandes – Miel – Fromage blanc
		Goûter	Pomme - Pain - Chocolat
<b>Vendredi 7</b> 	Carottes râpées Gratin de poisson Riz créole BIO Comté Poire	Soir	Céleri rave frais mayonnaise Mélange de céréales poêlées Petit suisse Corbeille de fruits
		Petit déjeuner	Muesli craquant au yaourt et compote
		Goûter	Crêpe au miel
		Soir	Œuf au plat Tomates farcies Brie Gâteau de semoule

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 6 septembre 2016.

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