



RESTAURANT SCOLAIRE

F2

MENUS DU 17 AU 18 OCTOBRE 2016

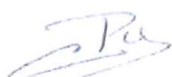
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	Soir
Lundi 17 	Carottes râpées BIO Rôti de porc au jus Gratin dauphinois Fromage fondu de brebis Cône glacé	Petit déjeuner	Pamplemousse pressé - Flocons d'avoine au cacao
		Goûter	Kiwi - Pain – Purée d'amandes - Miel
		Soir	Potage Crécy (bouillon, carottes, pommes de terre, oignons) et croûtons au chèvre Œuf coque Pomme bonne femme (cuite + gelée groseille)
Mardi 18 	Salade suisse Steak haché sauce au bleu Petits pois à la française Babybel Pomme BIO	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse – Pain de campagne grillé – Beurre - Confiture
		Goûter	Banane – Figues et noisettes
		Soir	Scarole avec œuf dur Châtaignes au four Yaourt Raisin

L'information diététique de la semaine :

La cuisson à la vapeur douce (maxi 90 à 100° sans soupape) permet de cuire sans ajout de matière grasse et conserve surtout la grande majorité des minéraux et vitamines contenus dans les aliments, tout en préservant un maximum de saveurs. Légumes, viandes et poissons peuvent être cuits ainsi. L'idéal est d'utiliser un cuit vapeur en inox

Jeudi	/	Petit déjeuner	
		Goûter	
		Soir	
Vendredi	/	Petit déjeuner	
		Goûter	
		Soir	

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