



RESTAURANT SCOLAIRE



F1

MENUS DU 10 AU 14 OCTOBRE 2016

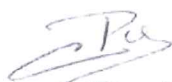
Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
Lundi 10 	Brocolis vinaigrette Boulettes de bœuf sauce tomate Coquillettes BIO au gruyère Petit suisse sucré Pomme BIO	Petit déjeuner	Kiwi - Chocolat chaud au lait d'amande Pain ½ complet – Beurre – Confiture maison
		Goûter	Jus d'Orange pressée - Biscuits complets au sésame
		Soir	Salade de pommes de terre aux olives (olives, tomates, anchois, câpres, vinaigrette à l'huile d'olive et citron) Gratin de brocolis Fromage à tartiner - Raisin blanc
Mardi 11 	Taboulé Godiveaux grillés Carottes au gratin Cantal Flanby	Petit déjeuner	Muesli au yaourt et à la poire
		Goûter	Pain et pâte de coing
		Soir	Soupe chinoise Nems/salade verte Ananas/Litchis au sirop

L'information diététique de la semaine :

Bien manger sans trop dépenser (2). Réduire les achats d'aliments transformés et plats cuisinés chers et chargés d'additifs. Choisir des produits de base de bonne qualité, si possible bio, (de saison et de proximité pour les fruits et légumes). Pour les céréales (riz, boulgour, semoules, farines), légumineuses, fruits secs et graines, la présentation "en vrac" diminue le prix au kilo. Choisir de bonnes graisses, insaturées : huiles de 1^o pression à froid. Bien manger implique cuisiner davantage, certes, mais pourquoi ne pas augmenter les proportions et congeler le surplus ? C'est retrouver de vraies saveurs et agir pour la santé des siens.

Jeudi 13 	Salade verte au surimi Blanquette de veau Riz pilaf P'tit cabray Poire BIO – Pain BIO	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Flocons d'avoine – Lait chaud au miel
		Goûter	Pomme – Yaourt
		Soir	Steak de soja aux herbes Fondant d'aubergines à la tomate Plateau de fromages Gâteau de riz
Vendredi 14 	Pâté de campagne/cornichons Filet de lieu meunière Haricots verts sautés Saint Nectaire Flan pâtissier	Petit déjeuner	Kiwi – Fromage blanc - Tartines craquantes - Beurre & miel
		Goûter	Banane – Chocolat - Noix
		Soir	Salade d'endives, betteraves et noix Omelette au vert de blettes Petit suisse Compote pomme/coing

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