



RESTAURANT SCOLAIRE



A1

MENUS DU 30 JANVIER AU 3 FEVRIER 2017

Jours	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
		Petit déjeuner	
Lundi 30 	Salade de riz camarguaise Pot au feu Roitelet Dany chocolat	Petit déjeuner	Thé rouge - Kiwi - Corn Flakes au lait
		Goûter	Pain au levain - Chocolat
		Soir	Salade endives/noix/pomme Spaghettis carbonara Poire
Mardi 31 	Pizza au fromage Sauté de dinde aux raisins secs Haricots verts sautés Yaourt local – Pain BIO	Petit déjeuner	Chocolat chaud - Pain aux céréales - Beurre - Miel
		Goûter	Dattes – Noix - Infusion pomme/cannelle
		Soir	Duo chou chinois/betteraves Quinoa aux légumes Crème à la noix de coco

L'information diététique de la semaine :

Recette de la crème à la noix de coco (pour 6 pers) : faire bouillir 1/2 l de lait avec 50 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé. Battre 6 œufs en omelette. Ajouter le lait sur les œufs en remuant ; ajouter 100 g de noix de coco râpée. Tapisser un moule à cake de caramel ; mettre la préparation dans le plat. Faire cuire au four au bain marie, thermostat 5 (150 °C) pendant 30 mn.

Jeudi 2 	Betteraves BIO vinaigrette Blanquette de veau Riz pilaf Crêpe au sucre	Petit déjeuner	Fromage blanc à la compote - Pain grillé - Purée de sésame - Miel
		Goûter	Orange - Noisettes – Figues sèches
		Soir	Soupe aux poireaux Omelette aux pommes de terre Chèvre frais Salade kiwi/ananas/litchies
Vendredi 3 	Taboulé Filet de poisson pané Gratin d'épinards Kiri Pomme BIO	Petit déjeuner	Kiwi – Flocons d'avoine au lait d'amande et sirop d'érable - Infusion
		Goûter	Jus de pamplemousse - Pain semi-complet - Chocolat
		Soir	Salade de mâche + repas crêpes : avec sauce blanche au comté ou au bleu, œuf, jambon ou thon, oignons ou épinards Citron, confiture, beurre, sucre complet, miel, compote, chocolat.....

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 10 janvier 2017

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