






RESTAURANT SCOLAIRE




A3

MENUS DU 12 AU 16 FEVRIER 2018

Jours		Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Soir
Lundi 12 		Carottes râpées  Lasagnes Kiri Flanby	Petit déjeuner	Kiwi - Chocolat au lait - Pain au levain - Beurre - Confiture
			Goûter	Pomme - Pain d'épices
			Soir	Soupe de potimarron Tarte à l'oignon Corbeille de fruits
Mardi 13 Mardi Gras 		Salade de riz au thon Rôti de porc sauce charcutière Haricots verts sautés Beignet au chocolat – Pain 	Petit déjeuner	Orange pressée - Gâteau de riz aux fruits secs
			Goûter	Poire - Pain - Purée d'amandes
			Soir	Salade endives/betteraves/pommes/noix Quinoa aux petits pois et oignons Yaourt nature <i>et sucre complet</i> Salade de fruits frais et noix de coco

L'information diététique de la semaine :

Matières grasses (1) : Une alimentation pauvre en **Oméga 3** peut favoriser une perte partielle de la mémoire, la survenue de l'hyperactivité, un état inflammatoire et dépressif. Vous trouverez des omégas 3 dans les poissons gras comme la sardine, le maquereau, le hareng, les noix et l'huile de colza de 1^o pression à froid.

Jeudi 15 		Salade verte au surimi Godiveaux poêlés Gratin de chou-fleur Gouda Gâteau de semoule	Petit déjeuner	Pruneaux - Muesli - Lait
			Goûter	Banane - Noisettes - Barre de chocolat
			Soir	Salade de mâche aux champignons Raclette Compote
Vendredi 16 Nouvel An chinois 		Nems aux crevettes Lapin au miel Riz cantonais Petit suisse nature Salade de fruits aux litchis	Petit déjeuner	Jus de raisin – Tartines craquantes – Beurre – Confiture – Petit suisse
			Goûter	Mandarines - Pain - chocolat
			Soir	Assiette anglaise (charcuteries) Flamiche aux poireaux Crème dessert – biscuits

La Diététicienne,



C. PY ou M. PEREZ



Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

Menus élaborés en commission le mardi 9 janvier 2018.
Suggestions de menus réalisées par les diététiciennes du Centre Hospitalier d'Embrun