





# RESTAURANT SCOLAIRE ET CLSH

G2

MENUS DU 10 AU 14 DECEMBRE 2018





Tél : 04 92 43 73 09  
Fax : 04 92 43 75 01

*Traçabilité des viandes : Porc = France – Bœuf = France – Veau = Pays Bas/Allemagne –  
Agneau = Irlande – Volaille = France*

Jours	Restes	Menus	Conseils nutritionnels pour les autres repas en fonction de celui de midi	
			Petit déjeuner	Soir
<b>Lundi 10</b> 		Salade russe Sauté de dinde sauce forestière Purée Emmental Clémentine	Petit déjeuner	Kiwi – Flocons d'avoine au lait chaud et miel
			Goûter	Pomme - Pain complet - Chocolat
			Soir	Soupe chinoise Endives au jambon Crème renversée
<b>Mardi 11</b> 		Bouchée au fromage Boulettes de bœuf sauce moutarde Petits pois à la française Yaourt vanille - Pain 	Petit déjeuner	½ pamplemousse - Thé vert - Pain ½ complet - Confiture maison
			Goûter	Pain d'épices et purée de noisettes
			Soir	Salade de chou chinois au sésame Lentilles au jus et jambon blanc Camembert Banane

***L'information diététique de la semaine : lutter contre la sédentarité***

*Limiter le temps passé devant la télévision ou les jeux vidéo. Marcher plusieurs fois par semaine, au moins ½ heure. Pratiquer au moins un sport régulièrement. Jouer dehors le plus souvent possible. Se promener en famille le week-end. La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant, elle renforce le squelette, améliore la condition physique et prévient les risques de surpoids. Mais les qualités du sport ne sont pas uniquement physiques, il permet aussi à l'enfant de se sociabiliser et de développer un esprit compétitif.*

<b>Jeudi 13</b> 		Salade verte sauce aux noix Sauté de porc aux olives Torsades au gruyère Eclair vanille	Petit déjeuner	Mandarines - Chocolat au lait - Pain aux céréales – Beurre - Miel
			Goûter	Kaki - Noix - Chocolat
			Soir	Velouté poireaux /Pommes de Terre Brocolis en béchamel Salade de poires et châtaignes
<b>Vendredi 14</b> 	 	Saucisson sec/beurre Moules sauce safranée Riz créole Babybel Pomme	Petit déjeuner	Infusion – Cracottes au sarrasin - Purée de sésame - Confiture
			Goûter	Banane – Amandes – Raisins secs
			Soir	Salade haricots rouge/maïs Panais et carottes sautés Fromage de chèvre frais Compote de coing

Les plats préparés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs allergènes suivants : Céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus 10mg/kg ou 10mg/l (exprimés en S02), lupin, mollusques.

La Diététicienne,



C. LAUGERE ou M. PEREZ

Le Responsable restauration,



T. LEBIGRE

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