





RESTAURANT SCOLAIRE

G7

MENUS DU 14 AU 18 JANVIER 2019




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
Lundi 14 		Salade verte au surimi Choucroute garnie Saint Morêt Flanby	Petit déjeuner	Mandarine - Pain au levain grillé – Purée de noisettes – Miel - Infusion
			Goûter	Biscuits au sésame - Compote
Mardi 15 		Salade de lentilles Boulettes de bœuf sauce tomate Soufflé de courgettes Petit suisse aromatisé Orange – Pain 	Petit déjeuner	Kiwi – Gâteau de semoule aux fruits secs - Thé vert
			Goûter	Far aux pruneaux
			Soir	Potage au poireau Quiche lorraine Yaourt Panier de fruits

L'information diététique de la semaine :

Nous dépensons de l'énergie constamment et même au repos pour assurer les fonctions vitales. Il faut donc un vrai repas le soir (légume, féculent, fromage ou laitage, fruit) car il s'écoulera 10 à 11 h avant le petit-déjeuner. Un repas lourd à digérer (charcuteries, fritures, pâtisseries...) perturbe le sommeil des enfants.

Jeudi 17 		Salade de betteraves Sauté de porc Boulgour créole Emmental Tarte Bourdaloue	Petit déjeuner	Jus de pamplemousse - Muesli au lait de soja
			Goûter	Chocolat chaud - Croquants aux amandes
Vendredi 18 		Salade paysanne Filet de lieu meunière Purée de courge Fromage blanc aux fruits Banane	Petit déjeuner	Pain aux céréales – Purée d'amandes - Confiture
			Goûter	Banane - Chocolat
			Soir	Potage cultivateur Rizotto milanais Camembert Pomme au four et poudre d'amandes

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 4 décembre 2018.

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