



Le Journal de la Restauration Scolaire

Écoles primaires

Zola	03 27 43 62 72
Voltaire	03 27 44 28 02
Michelet	03 27 44 25 67
Diderot	03 27 44 51 93
Berthelot	03 27 44 17 27
Descartes	03 27 44 19 59

Écoles maternelles

G. Sand	03 27 44 05 77
Condorcet	03 27 44 17 76
C. Gide	03 27 44 19 43
La Fontaine	03 27 44 17 64
Sévigné	03 27 44 31 40
Pasteur	03 27 44 31 30
Jurénil	03 27 44 30 45
Victor Hugo	03 27 44 17 99
Berthelot	03 27 44 17 27

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le programme national nutrition santé propose **8 repères clés** nécessaires à un bon équilibre alimentaire et **1 repère dédié à l'activité physique**.

1. **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour.
2. **Les produits laitiers** : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents).
3. **Les féculents à chaque repas** et selon l'appétit.
4. **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour.
5. **Matières grasses** : à limiter.
6. **Produits sucrés** à limiter.
7. **Sel** : à limiter.
8. **Eau** : à volonté pendant et entre les repas.
9. **Activité physique** : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents).



- « Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour »
- « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »
- « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »
- « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas »



**AU MOINS
5 FRUITS
ET
LÉGUMES
PAR JOUR
SANS EFFORT**

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

IPNS



Ville de Denain
Agir pour l'avenir

Mai-Juin 2017

	mardi, 2 mai 2017	jeudi, 4 mai 2017	vendredi, 5 mai 2017	mardi, 9 mai 2017	
SEMAINE 1	Carottes en vinaigrette	Tomates Monégasques	Macédoine de légumes	Feuilleté fromage / Salade	SEMAINE 1
	Chipolatas grillées	Omelette	Œufs mimosa	Escalope de volaille	
	Omelette nature	filet meunière	Sauté de veau Marengo	Médailon de colin	
	Frites au four	pommes fondantes	Crêpes fromagère	Épinards à la crème	
	Fromage Frais	ratatouille	Riz Créole	Pommes lamelles	
Orange	Gouda	Camembert	emmental		
	Clafoutis cerises	Compotes de fruits	Poires		
SEMAINE 2	jeudi, 11 mai 2017	vendredi, 12 mai 2017	lundi, 15 mai 2017	mardi, 16 mai 2017	SEMAINE 2
	Salade verte aux croûtons	choux Blanc vinaigrette	Salade de tomates	Salade taboulé	
	Betteraves rouges	Poulet rôti	Vinaigrette	Concombre	
	Hachis parmentier maison	Crêpes champignons	Sauté d'agneau	Jambon blanc grillé	
	Brandade de poisson	Haricots verts	Filet de poisson Meunière	omelette fromage	
Fromage Ail et fines herbes	pommes de Persillées	Chevriers verts	Carottes Vichy		
Nectarine	yaourt nature sucré	Camembert	Gouda		
jeudi, 18 mai 2017	vendredi, 19 mai 2017	lundi, 22 mai 2017	mardi, 23 mai 2017		
Macédoine de légumes	Carottes Mimosa	Betteraves en lanières	Tomates au Crabe		
Œufs mimosa	Chipolatas grillées	Sauté de dinde forestier	filet de Colin		
sauté de veau Marengo	Poisson meunière	Crêpes aux champignons	Omelettes fines herbes		
Crêpes fromagère	Frites au four	Épinards à la crème	Boulgour		
Haricots Verts		Pommes lamelles	Petits légumes		
Edam	Mousse chocolat	fromage fondu	emmental		
Fruits de saison	Spéculoos	Compote de pommes	Pommes Jonagold		
vendredi, 26 mai 2017	lundi, 29 mai 2017	mardi, 30 mai 2017	jeudi, 1 juin 2017		
	Salade de tomates	Concombre à la crème	Carottes rapées / œufs durs		
	Macédoine de légumes	Betteraves en lanières			
PONT		Waterzoi de volaille	Boule de Bœuf Napolitaine		
DE	Lasagnes Garnies	filet de colin au citron	omelette fromage		
L'ASCENSION	Lasagnes de Poisson	Riz Créole	Farfalles au beurre		
	Fromage blanc sucré	carottes glacées			
	Petit Sablé	Camembert	Fromage Frais		
vendredi, 2 juin 2017	mardi, 6 juin 2017	jeudi, 8 juin 2017	vendredi, 9 juin 2017		
Céleri rémoulade	Salade verte	Tomates vinaigrette	Crudités variées		
Tomates mimosa	Rôti de Porc	concombre bulgare	Omelette fromage		
Sauté de veau forestier	Crêpes aux champignons	Hachis Parmentier	filet meunière		
Cassolette de poisson	Haricots verts	Parmentier d poisson	pommes grenailles		
Riz au curry	pommes fondantes	Salade verte	Epinards à la crème		
Flan	Fromage Fondu	Emmental	Gouda		
Parisien	Poires	Compotes de fruits	Kiwi		
lundi, 12 juin 2017	mardi, 13 juin 2017	jeudi, 15 juin 2017	vendredi, 16 juin 2017		
Salade de tomates monégasques	Laitue/Poivrons à la provençale	Feuilleté fromage	Melon frais		
Sauté de Bœuf	Piccatas de volaille curry				
Filet de poisson à la tomate	omelette nature	Crêpes champignons	Bœuf en vinaigrette		
Boulgour aux petits légumes	Carottes à l'ail	Salsifis à la crème	Œufs au thon		
Pommes cubes	Pommes boulangères	Pommes lamelles	Salade de pommes de terre		
Yaourt aux fruits	Camembert	Emmental	Fromage Fondu		
madeleine	Ananas frais	Pêche jaune	Clafoutis cerises		
lundi, 19 juin 2017	mardi, 20 juin 2017	jeudi, 22 juin 2017	vendredi, 23 juin 2017		
Carottes rapées à l'orange	Salade de haricots verts	Macédoine / œufs mimosa	Tomates / concombre		
Escalope de porc	Poulet basquaise	Blanquette de veau			
Cassolette de poisson	Oeufs pochés	Crêpes fromagère	Merguez		
Purée	Riz	Choux fleur au gratin	omelette fromage		
de légumes	ratatouille		Frites au four		
Yaourt aux fruits	Emmental	Edam	Fromage Frais		
madeleine	Pommes	Tarte au Sucre	compote		
lundi, 26 juin 2017	mardi, 27 juin 2017	jeudi, 29 juin 2017	vendredi, 30 juin 2017		
Céleri / carottes râpées	Betteraves mimosa	Salade Niçoise	salade de tomates		
Rôti de Porc à la dijonnaise	Sauté de Bœuf	(laitue, h,verts, tomates ,œufs, thon)	Waterzoi de Volaille		
Cassolette de poisson	Crêpes champignons	Lasagnes garnie	filet meunière		
Gratin de courgettes	Carottes à l'ail	Lasagnes de Poisson	pommes grenailles		
Pommes lamelles	Pommes boulangères	fromage fondu	Façon Namours		
Fromage Ail et fines herbes	yaourt sucré	Pêches	Edam		
Poires	Galette bretonne		Eclair chocolat		
lundi, 3 juillet 2017	mardi, 4 juillet 2017	jeudi, 6 juillet 2017	vendredi, 7 juillet 2017		
Salade taboulé	Macédoine de légumes	Salade aux croûtons	Méli mélo de crudités		
Concombre	Œufs mimosa	Betteraves rouges			
Jambon blanc grillé	Sauté de veau Marengo	Estouffade de Bœuf	Poulet rôti		
omelette fromage	Crêpes fromagère	Omelette Nature	Filet de Poisson au citron		
Carottes Vichy	Riz Créole	Frites	Haricots Beurres		
Gouda	Camembert	Edam	Yaourt aux fruits		
Pommes Golden	Compotes de fruits	Nectarine	Madeleine		

LA RESTAURATION MUNICIPALE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES D'ETE 2017