



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 »






Les élèves de CM1 de l'école Zola ont travaillé et réfléchi ensemble depuis Janvier 2019 à leur alimentation. Dans le cadre de leur parcours santé, ils ont ré-interrogé leurs modes de consommation alimentaire. « Qu'est ce que je dois manger pour être en forme ? Que deviennent les aliments que je mange ? Quelle est l'origine de ce que l'on mange ? Quel est l'impact sur l'environnement de mon mode d'alimentation ? A l'issue de leur projet, ils ont présenté ces menus d'hiver, composés d'aliments de saison, à la Restauration Municipale.

PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE DU MOIS DE MAI - JUILLET 2019

	jeudi, 2 mai 2019	vendredi, 3 mai 2019	lundi, 6 mai 2019	mardi, 7 mai 2019	
SEMAINE 1	Carottes en vinaigrette	Tomates Monégasques	Macédoine de légumes	Tarte au Fromage	SEMAINE 1
	Chipolatas grillées	Sauté de Dinde	Œufs mimosa	Escalope de volaille	
	Omelette nature	filet Meunière	Sauté de veau Marengo	Médaille de colin	
	Frites au four	pommes fondantes	Crêpes fromagère	Épinards à la crème	
	Fromage Frais	ratatouille	Riz Créole	Pommes lamelles	
Orange	Gouda	Camembert	emmental	Poires	
	Clafoutis cerises	Compotes de fruits			
SEMAINE 2	jeudi, 9 mai 2019	vendredi, 10 mai 2019	lundi, 13 mai 2019	mardi, 14 mai 2019	SEMAINE 2
	Salade verte aux croûtons	choux Blanc vinaigrette	Salade de Tomates	Salade Taboulé	
	Betteraves rouges	Poulet rôti	Vinaigrette	Concombre	
	Hachis Parmentier	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		
	Biscuit sablés	Oranges	Tarte au Sucre		
SEMAINE 3	jeudi, 16 mai 2019	vendredi, 17 mai 2019	lundi, 20 mai 2019	mardi, 21 mai 2019	SEMAINE 3
	Macédoine de légumes	Carottes Mimosa	Betteraves en lanières	Tomates au Crabe	
	Œufs mimosa	Côte de Porc	Sauté de dinde forestier	filet de Colin	
	Veau Forestier	Poisson meunière	Cassolette de Poisson	Omelettes Nature	
	Crêpes fromagère	Riz	Épinards à la crème	Boulgour	
Haricots Verts	ratatouille	Pommes lamelles	Petits légumes		
Edam	Mousse chocolat	fromage fondu	emmental		
	Madeleine	Pommes Jonagold	Clafoutis aux Cerises		
SEMAINE 4	jeudi, 23 mai 2019	vendredi, 24 mai 2019	lundi, 27 mai 2019	mardi, 28 mai 2019	SEMAINE 4
	Tomates / Haricots verts en Salade	Salade de Tomates	Concombre à la crème	Macédoine /œufs durs	
	Carbonnade Flamande	Macédoine de légumes	Betteraves en lanières	Palette de Porc à la Diable	
	Omelette fromage	Lasagnes Garnies	Waterzoi de volaille	Omelette fromage	
	Frites au four	Lasagnes de Poisson	filet de colin au citron	Coquillettes au beurre	
Fromage Frais	Fromage blanc sucré	Riz Créole			
	Petit Sablé	Carottes glacées	Fromage Frais		
	Compote	Camembert	Pommes		
SEMAINE 5	lundi, 3 juin 2019	mardi, 4 juin 2019	jeudi, 6 juin 2019	vendredi, 7 juin 2019	SEMAINE 5
	Céleri rémoulade	Salade verte / Concombre	Tomates vinaigrette	Crudités variées	
	Tomates mimosa	Rôti de Porc	Concombre à la Bulgare	Omelette fromage	
	Sauté de veau forestier	Crêpes Fromagères	Emincé de Volaille	Filet de Colin Meunière	
	Cassolette de poisson	Petits pois	Oeufs Mornay	pommes grenailles	
Riz au curry	pommes fondantes	Purée Gratinée	Épinards à la crème		
Flan	Fromage Fondu	Emmental	Gouda		
	Poires	Compotes de fruits	Kiwi		
SEMAINE 6	lundi, 10 juin 2019	mardi, 11 juin 2019	jeudi, 13 juin 2019	vendredi, 14 juin 2019	SEMAINE 6
	Salade de Tomates Monégasques	Laitue/Poivrons à la Provençale	Feuilleté fromage / Laitue	Melon frais	
	Sauté de Boeuf	Piccatas de Volaille au Curry			
	Filet de poisson à la tomate	Omelette nature	Langue de Boeuf	Jambon blanc	
	Boulgour	Carottes à l'ail	Filet de colin	Œufs au thon	
aux petits légumes	Pommes boulangères	Tortis sauce Tomate	Salade de pommes de terre		
Yaourt aux fruits	Camembert	Emmental	Fromage Fondu		
madeleine	Ananas frais	Pêche jaune	Clafoutis cerises		
SEMAINE 7	lundi, 17 juin 2019	mardi, 18 juin 2019	jeudi, 20 juin 2019	vendredi, 21 juin 2019	SEMAINE 7
	Carottes rapées à l'orange	Salade de haricots verts	Macédoine / œufs mimosa	Salade de Tomates	
	Escalope de porc	Estouffade de Boeuf	Blanquette de veau	Waterzoi de Volaille	
	Cassolette de poisson	Oeufs pochés	Crêpes fromagère	Filet Meunière	
	Purée de Carottes	Riz	Haricots Verts	pommes grenailles	
Yaourt Nature sucrés	aux Poivrons	Pommes Cubes	Forestières		
madeleine	Emmental	Edam	Edam		
	Pommes	Tarte au Sucre	Eclair chocolat		
lundi, 24 juin 2019		mardi, 25 juin 2019	jeudi, 27 juin 2019	vendredi, 28 juin 2019	
MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MR CURE		MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MR ROUANET			
Salade de Tomates persillée	Duo de Betteraves et Concombre	Macédoine de Légumes/ Chou Rouge	Salade Niçoise (laitue, carottes, tomates, concombre...)		
Poulet Rôti	Carbonnade flamande				
Cassolette de poisson	Poisson Pané	Couscous Maison			
Carottes Vichy	Purée ratatouille	Filet de colin au Safran		Lasagnes garnie	
Frites au four	Babybel	Semoule		Lasagnes de Poisson	
Compote de Fruits	Fromage Fondu	Fromage Blanc à la Rhubarbe		Camembert	
madeleine	Tartelette aux Fraises	Madeleine		Salade de Fruit	
lundi, 1 juillet 2019	mardi, 2 juillet 2019	jeudi, 4 juillet 2019	vendredi, 5 juillet 2019		
Salade Taboulé	Macédoine de légumes	Salade aux croûtons	Méli mélo de crudités		
	Œufs mimosa	Betteraves rouges			
Jambon blanc	Sauté de veau Marengo	Estouffade de Boeuf		Poulet rôti	
Thon Mayonnaise	Crêpes fromagère	Omelette Nature		Filet de Poisson au citron	
Salade de Pâtes à la Moutarde	Riz Créole	Frites		Haricots Beurres	
Camembert	Gouda	Edam		Yaourt aux fruits	
Pommes Golden	Compotes de fruits	Melon Frais		Madeleine	

LA RESTAURATION MUNICIPALE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES D'ETE 2019