



# 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

## Mars-Avril 2017

RESTAURATION MUNICIPALE LAENNEC VILLE DE DENAIN 03 27 23 36 40

	jeudi 2 mars 2017	vendredi 3 mars 2017	lundi 6 mars 2017	mardi 7 mars 2017
SEMAINE 1	Salade verte	Salade folle	Céleri rémoulade	Pizza reine
	Tomate vinaigrette	(betteraves ,tomates, edam ,oeuf)	Rosette	Pizza Fromage
	Jambon froid ketchup	Escalope de Poulet	Sauté de Veau forestier	Rôti de porc sauce Robert
	Oeufs Façon Chimay	cassolette de poisson	Médailon de merlu	Omelette Nature
	Frites au four	Pommes de terre à la crème fraîche	Purée	Épinards à la crème
	Saint Moret	Tomme de Savoie	Poêlée de légumes	Pommes lamelles
	Ananas Frais	Tarte au sucre	fromage blanc aux Fruits biscuit sablé	Gouda Salade de Fruits
SEMAINE 2	jeudi 9 mars 2017	vendredi 10 mars 2017	lundi 13 mars 2017	mardi 14 mars 2017
	Salami cornichons	Cake au Surimi	Salade de tomates	Toast chaud au Fromage
	Carottes rapées	Sauce Mousseline	Macédoine de légumes	Salade verte
	Hachis Parmentier	Carbonnade Flamande*	Poulet rôti	Sauté de veau Marengo
	Brandade de poisson	Crêpes Fromagère	Filet de poisson Meunière	Omelette fromage
	Salade Verte	Carottes à l'ail	Julienne de légumes	Haricots verts champignons
	Fromage Ail et fines herbes	Pommes de terre rösties	Pommes cubes	Pommes Namoures
Far aux pruneaux	Emmental	Camembert	Mousse chocolat	
	Compote de Pomme	Orange	Madeleine	
SEMAINE 3	jeudi 16 mars 2017	vendredi 17 mars 2017	lundi 20 mars 2017	mardi 21 mars 2017
	Salade de tomates	Laitues mimolette	Betteraves Mimosa	Concombre à la Crème
	Tartiflette au reblochon	Concombre à la crème	Sauté d'agneau au paprika	Couscous
	Filet de colin	Paleron de Boeuf	omelette nature	et sa garniture
	Pommes lamelles à la tomme	Crêpes Fromagère	Endives au gratin	Couscous de la mer
	Yaourt nature sucré	Carottes Vichy	Pomme lamelles	Gouda
	Spéculoos	pommes vapeur	fromage Fondu	Compote pomme
	Edam	Pomme Golden		
SEMAINE 4	jeudi 23 mars 2017	vendredi 24 mars 2017	lundi 27 mars 2017	mardi 28 mars 2017
	Choux rouge mayonnaise	Salade composée	Potage Dubarry	Tomates Monégasques
	Choux blancs aux raisins	Saucisse de Toulouse	Sauté de Veau	Poulet rôti
	Boeuf Mode	Oeufs Façon Cocotte	Filet de poisson au citron	crêpes au fromage
	Colin à la provençale	H. Flageolets	Riz	Épinards à la crème
	Petits pois	Carottes Vichy	Ratatouille	Pennées
	pommes cubes	Emmental	Camembert	Fromage blanc aux fruits
Yaourt sucré	Tarte au flan	Poire	Biscuit chocolat	
SEMAINE 5	jeudi 30 mars 2017	vendredi 31 mars 2017	lundi 3 avril 2017	mardi 4 avril 2017
	Céleri rémoulade	Salade verte surimi	concombre au fromage Blanc	Salade verte Terrine
	Betteraves mimosa	Carottes à l' orange	Tomates vinaigrette	
	Rôti de Porc à la Moutarde	Sauté de bœuf	Escalope de Poulet	Farfalles au bœuf
	Cassolette de poisson	Omelette Fromage	crêpes au fromage	Farfalles au Poisson
	Purée de Légumes	Haricots verts	Riz	
	Gouda	pommes fondantes	aux Petits légumes	Edam
Ananas au sirop	yaourt aux Fruits	fromage Fondu	Panna Cotta aux fruits rouges	
	Spéculoos	Pomme Jonagold		
SEMAINE 6	jeudi 6 avril 2017	vendredi 7 avril 2017	lundi 24 avril 2017	mardi 25 avril 2017
	méli mélo	Salade tomates	Macédoine de légumes	Crudités variées
	Salade verte	Concombre ail et fines herbes	Œufs mimosa	
	Chipolatas	Piccatas de volaille curry	Blanquette de veau	Omelette fromage
	Filet de poisson au citron	omelette nature	Crêpes fromagère	filet meunière
	lentilles	Carottes à l'ail	Choux fleur	pommes grenailles
	carottes champignons	Pommes boulangères	pommes vapeur	
Emmental	yaourt sucré	Saint Morêt	Gouda	
Poire	Galette bretonne	Compote de pomme	Gâteau Chinois	
SEMAINE 7	jeudi 27 avril 2017	vendredi 28 avril 2017	<b>VACANCES DE PAQUES DU 10 AVRIL AU 21 AVRIL 2017</b>	
	Macédoine	Salade Niçoise	<b>LA RESTAURATION MUNICIPALE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES DE PÂQUES</b>	
	Oeufs durs			
	Waterzoÿ de poulet	Carbonnade Flamande		
	Cassolette de poisson	omelette nature		
	Haricots Beurres	Salsifis à l' ail		
	Pommes fondantes	Pommes de terre rissolées		
fromage Fondu	Flan Caramel			
Salade de Fruits	Biscuit sablé			