



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



JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



	1	2	3	4	5	6	7
	lundi 6 novembre 2017	mardi 7 novembre 2017	jeudi 9 novembre 2017	vendredi 10 novembre 2017			
SEMAINE 1	Carottes rapées	Salade de tomates persillée	Betteraves rouges	Salade verte au croutons	SEMAINE 1		
	Betteraves	céleri rémoulade	macédoine de légumes	œufs mimosa			
	Rôti de Porc	Sauté de dinde forestier	Crêpes fromage				
	Crêpes fromagère	Filet de poisson meunière	Omelette nature	Lasagnes garnies			
	Carottes à l'ail	Haricots verts	Épinard à la crème	Lasagnes de poisson			
	pommes de terre persillées	pommes cubes	pommes rosties				
	Emmental	Gouda	Vache qui rit	Gouda			
	Prune	Tartelette au chocolat	Poire	Compote de fruits			
	lundi 13 novembre 2017	mardi 14 novembre 2017	jeudi 16 novembre 2017	vendredi 17 novembre 2017			
SEMAINE 2	Potage Cultivateur	Cake aux légumes sur salade	Salade verte au thon	Velouté de Courgettes	SEMAINE 2		
		Sauce Mayonnaise					
	Blanquette de dinde	Escalope de Porc	Escalope de dinde	Sauté de porc			
	Crêpes fromage	filet de colin	omelette	Crêpes fromagères			
	pommes persillées	Lentilles	Courgettes la provençale	choux de Bruxelles			
	Haricots beurre	Vache qui rit	pommes lamelles	Carottes à l'ail			
velouté à la pulpe de fruits	Edam	yaourt nature sucré,	Edam				
	petit sablé	Pommes jonagold	Madeleine	Clémentine			
	lundi 20 novembre 2017	mardi 21 novembre 2017	jeudi 23 novembre 2017	vendredi 24 novembre 2017			
SEMAINE 3	Céleri Rémoulade	Carottes râpées Mimosa	Betteraves / maïs	Duo de choux sauce bulgare	SEMAINE 3		
	Chou rouge aux raisins	Tomate mimosa	Concombre	Macédoine			
	Bœuf Mode	Couscous et sa garniture	Escalope de Volaille	Blanquette de veau			
	cassiolette de poisson	Couscous de la mer	Omelette nature	Filet de poisson			
	Purée de	semoule	Ratatouille	Pommes Vapeur			
	Carottes		Riz				
	Emmental	Fromage fondu	Gouda	Camembert à 45% MG,			
	Clafoutis Cerises	Orange	Poires au sirop	Pomme Golden			
	lundi 27 novembre 2017	mardi 28 novembre 2017	jeudi 30 novembre 2017	vendredi 1 décembre 2017			
SEMAINE 4	Salade de tomates	Potage Crécy	Salade verte aux croutons	Salade de tomates	SEMAINE 4		
				Betteraves rouges			
	Carbonnade Flamande*	Jambon blanc Grillé	Sauté de porc	Chipolatas			
	Omelette fromage	Crêpes fromagère	Poisson à la provençale	œufs pochés			
	Macaronis au beurre	Gratin de chou fleur	Lentilles	Purée de pois cassé			
		pommes lamelles	aux oignons				
	Yaourt nature sucré	Fromage fondu	Gouda	Emmental			
	Madeleine	Clémentines	Compote pomme	Orange			
	lundi 4 décembre 2017	mardi 5 décembre 2017	jeudi 7 décembre 2017	vendredi 8 décembre 2017			
SEMAINE 5	Céleri Rémoulade	Tarte aux fromages	Terrine du chef	Salade de tomates	SEMAINE 5		
	Chou rouge aux raisins	Salade verte	Carottes rapées				
	Piccatas de volaille	Filet de colin au citron		Sauté d'agneau au curry			
	médaille de merlu	Omelette nature	Lasagnes garnies	œufs pochés			
	Carottes à l'ail	Brocolis à la crème	Lasagnes de poisson	H. Flageolets			
	pommes cubes	pommes lamelles		Carottes Vichy			
Velouté aux fruits	Edam	Camembert à 45% MG,	Gouda				
	Madeleine	Pommes jonagold	Tarte au sucre	Compote de fruits			
	lundi 11 décembre 2017	mardi 12 décembre 2017	jeudi 14 décembre 2017	vendredi 15 décembre 2017			
SEMAINE 6	Potage Dubarry	Méli mélo de Crudités	Friand fromage	Carottes rapées à l'orange	SEMAINE 6		
			Salade verte				
	Escalope de poulet sauce Forestière	Omelettes au Fromage	Escalope de porc	Paëlla garnie			
	cassiolette de poisson	Chipolatas	Filet de poisson au citron	Filet de colin au curry			
	Salsifis	Frites au four	Carottes à l'ail	Riz safrané			
	pommes cubes		pommes lamelles				
Velouté aux fruits	Edam	Camembert à 45% MG,	Fromage fondu				
	Sablé breton	Poires	Ananas frais				
	lundi 18 décembre 2017	mardi 19 décembre 2017	jeudi 21 décembre 2017	vendredi 22 décembre 2017			
SEMAINE 7	Salade de tomates	Potage aux Légumes	Méli Mélo de Choux	Toasts chauds Maroilles	SEMAINE 7		
				Salade			
	Escalope de Volaille	Boeuf en Daube	Sauté de porc	Poulet rôti			
	Crêpes fromagère	Filet de colin	Omelette au Fromage	Saumon au citron			
	Courgettes à l'ail	Haricots Beurres	Coquillettes au beurre	Épinards à la crème			
		Pommes Persillées		pommes rissolées			
	Yaourt nature sucré	Emmental	Camembert à 45% MG,				
	Spéculoos	Clémentines	Compote de fruits	Bûche de Noël			

Bonnes vacances à tous !