



## 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

# Novembre - décembre 2018

	1	2	3	4	5	6	7
SEMAINE 1	lundi 5 novembre 2018	mardi 6 novembre 2018	jeudi 8 novembre 2018	vendredi 9 novembre 2018			
	Salade verte croustons œufs durs	Carottes râpées Macédoine de légumes	Potage au potiron	Salade de tomates persillée céleri rémoulade			
	Chipolatas Grillées	Jambon grillé à la bourguignonne	Sauté de dinde forestier	Sauté d'agneau			
	Omelette fromage	Filet de poisson meunière	Cassolette de Poisson	Crêpes fromagères			
	Epinards Penné	Pommes de terre persillées	Boulgour	Haricots verts à l'ail pommes cubes			
SEMAINE 2	lundi 12 novembre 2018	mardi 13 novembre 2018	jeudi 15 novembre 2018	vendredi 16 novembre 2018			
	Betteraves aux pommes Macédoine de Légumes	Potage Cultivateur	Tomates Monégasques	Concombre à la Bulgare Laitue			
		Rôti de porc filet de colin au citron	Blanquette de dinde médaillon de merlu	Cassoulet Maison Filet de Colin			
	Hachis parmentier Brandade de poisson	Poêlée de légumes pommes rosties	Purée Haricots beurre	Cocos Blancs sauce tomate Emmental			
	Gouda Compote de fruits	Edam Beignet Chocolat	velouté à la pulpe de fruits petit sablé	Salade de Fruits			
SEMAINE 3	lundi, 19 novembre 2018	mardi, 20 novembre 2018	jeudi, 22 novembre 2018	vendredi, 23 novembre 2018			
	Céleri Rémoulade	Carottes rapées	Tarte à la Provençale	Salade de tomates			
	Chou rouge aux raisins Escalope de dinde	Rosette cornichons Sauté de porc	Bœuf forestier	Chipolatas			
	Omelette	Crêpes fromagères	cassolette de poisson	Crêpes fromagères			
	Courgettes la provençale pommes lamelles	Lentilles aux oignons	Julienne de légumes Riz Pilaf	Macaronis au beurre			
SEMAINE 4	lundi, 26 novembre 2018	mardi, 27 novembre 2018	jeudi, 29 novembre 2018	vendredi, 30 novembre 2018			
	Salade verte aux croustons	Duo de choux sauce bulgare	Carottes râpées Mimosa	Potage Crécy			
	Betteraves maïs	Macédoine	Tomate vinaigrette				
	Poulet rôti	Blanquette de veau	Couscous et sa garniture	Palette de porc à la diable			
	Omelette nature Frites	Filet de poisson Petits pois à la Française	Couscous de la mer semoule	Filet de poisson citron Gratin de choux fleur			
SEMAINE 5	lundi, 3 décembre 2018	mardi, 4 décembre 2018	jeudi, 6 décembre 2018	vendredi, 7 décembre 2018			
	Camembert à 45% MG, Compote pomme	Fromage fondu Ananas au sirop	Mousse Chocolat Madeleine	Pommes lamelles Edam Paires			
	Salade de tomates	Salade verte	Céleri Rémoulade	Pizza Reine			
	Betteraves rouges	aux croustons et fromage	Oeufs Mayonnaise	Pizza fromage			
	Boeuf mode	Pot au Feu sauce écarlate	Piccatas de volaille	filet de colin			
SEMAINE 6	lundi, 10 décembre 2018	mardi, 11 décembre 2018	jeudi, 13 décembre 2018	vendredi, 14 décembre 2018			
	Filet de poisson à la provençale	œufs Mornay	médaillon de merlu	omelette Fromage			
	Courgettes la provençale pommes cubes	Purée	Boulgour aux légumes	Trio de légumes pommes lamelles			
	Fromage Fondu	Haricots beurre persillés	velouté à la pulpe de fruits	Edam			
	Compote pomme	Emmental	Speculoos	Pommes jonagold			
SEMAINE 7	lundi, 17 décembre 2018	mardi, 18 décembre 2018	jeudi, 20 décembre 2018	vendredi, 21 décembre 2018			
	Salade d'haricots verts	Potage Cultivateur	Tarte aux Poireaux	Macédoine de légumes Oeufs durs			
		Boeuf Mode	Rôti de Porc	Poulet rôti			
	Paëlla garnie	Omelette Fromage	Crêpes Fromagère	Saumon			
	Filet de colin au curry Riz safrané	Carottes Vichy Pommes Vapeur	Lentilles aux Oignons	Épinards à la crème pommes rissolées			
SEMAINE 8	Fromage blanc sucré	Gouda	Camembert à 45% MG,	Fromage fondu			
	Compote de Pomme	Compote de Pomme	Clémentines	Bûche de Noël			

Dans ce plan alimentaire, les plats peuvent être permutés entre eux ou remplacés par leur équivalent sans toutefois perturber les fréquences recommandées du GEMRCN...Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits ou d'approvisionnement...



*Joyeuses fêtes de fin d'année et bonnes vacances*

