

## INFORMATIONS

Les menus sont visibles  
sur le site de la ville  
[www.ville-denain.fr](http://www.ville-denain.fr)



### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Avoir un rythme alimentaire régulier est un premier élément indispensable à l'équilibre alimentaire. Celui-ci repose sur 3 à 4 repas bien structurés par jour:

#### Petit déjeuner :

- Une boisson chaude
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit

#### Déjeuner & dîner :

- Des fruits et légumes crus et cuits
- Des féculents
- Une portion de viande, poisson ou oeuf
- Un produit laitier

#### Collation éventuelle selon l'appétit :

- un produit laitier
- et/ou un produit céréalier
- et/ou un fruit

Dans la catégorie des produits laitiers, on trouve le lait, les fromages, les yaourts, le fromage blanc, les petits-suisses...

Leur principal intérêt nutritionnel est la présence de **calcium** indispensable au développement et à l'entretien de la masse osseuse. Ils apportent également des protéines ainsi que des vitamines A, D et du groupe B.

#### IMPORTANT

En complément de cet équilibre, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière.

#### Mot du Député Maire et de Anne-Lise Dufour-Tonini Adjointe à l'enseignement

Une nouvelle rentrée scolaire qui débute c'est toujours un challenge pour nos écoliers Denaisiens.

Notre détermination pour améliorer nos prestations est toujours aussi vive. Nous espérons répondre aux demandes de nos jeunes concitoyens.

Notre action, vous le voyez est en priorité axée sur l'amélioration des conditions d'accueil de nos jeunes écoliers; Nous vous souhaitons, un bon appétit.

**Patrick ROY**  
Maire de Denain  
Député du Nord

MOIS DE SEPTEMBRE 2010

MOIS D'OCTOBRE 2010

#### Nom des écoles primaires

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

#### Nom des écoles maternelles

École G Sand 03 27 44 05 77  
École Condorcet 03 27 44 17 76  
École Branly 03 27 44 21 08  
École C Gide 03 27 44 19 43  
École La Fontaine 03 27 44 17 64  
École Sévigné 03 27 44 31 40  
École Pasteur 03 27 44 31 30  
École Jurénil 03 27 44 30 45  
École Victor Hugo 03 27 44 17 99  
École Berthelot 03 27 44 17 27

#### Restauration Municipale

03 27 23 36 40

Cette année encore, votre restauration participe à la semaine du goût  
Du 11 au 17 Octobre 2010

FORUM DE  
L'ENVIRONNEMENT  
Les 30 Septembre  
1ier et 2 octobre 2010  
VENEZ NOMBREUX

Bonne  
rentrée  
des classes

JEUDI	VENDREDI
02/09/2010	03/09/2010
Salade niçoise Rôti de veau <i>Filet de merlan</i>	Salade composée Cassolette de poissons <i>Sauté de dinde</i>
Carottes vichy Yaourt Biscuit	Riz aux petits légumes Fromage Pâtisserie

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
06/09/2010	07/9/2010	09/9/2010	10/9/2010
Betteraves / #Terrine Rôti de porc <i>Croquettes au fromage</i>	Méli –mélo de crudités Steack de veau <i>Œufs à la florentine</i>	Chou blanc / Macédoine Poulet rôti <i>Beignet de poissons</i>	Tomates Monégasques Lasagnes garnies <i>Lasagnes au saumon</i>
Carottes Fromage Fruit	Épinards à la crème Yaourt Biscuit	Pommes sautées Fromage Pâtisserie	Fromage Fruit

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
13/09/2010	14/9/2010	16/9/2010	17/9/2010
Salade Coleslow Blanquette de volaille <i>Brochette de poissons</i>	Potage tomate Escalope de poulet <i>Filet de hoki meunière</i>	Sardine salade d'endives Rôti de bœuf <i>Menu fromage</i>	Carottes /Céleri Couscous garni <i>Estouffade de poissons</i>
Riz pilaf Fromage Fruit	Haricots verts Fromage Pâtisserie	Pommes parisiennes Yaourt biscuit	Semoule Fromage Fruit

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
20/09/2010	21/9/2010	23/9/2010	24/9/2010
Salade composée Hachis Parmentier <i>Parmentier de poisson</i>	Concombre /Macédoine Émincé de volaille <i>Médaille de colin</i>	Salade de tomates Palette de porc <i>Croquette de fromage</i>	Salade taboulé bio Poulet Bio <i>Omelette Bio</i>
Fromage Fruit	Tortis façon minestrone Fromage Compote de pommes	Epinards à la crème Yaourt Biscuit	Trio de légumes bio Emmental Bio Tarte pommes Bio

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
27/09/2010	28/9/2010	30/09/2010	01/10/2010
Carottes/Betteraves Chipolatas <i>Crêpes au fromage</i>	Salade de Thon Poitrine de veau <i>Œufs florentines</i>	Salade de tomates Hamburger <i>Nugget's de poisson</i>	<b>Potage aux légumes</b> Rôti de dinde <i>Cassolettes de poissons</i>
Lentilles aux oignons Fromage Fruits	Gratin de courgettes Yaourt Biscuit	Frites Fromage Pâtisserie	Petits pois Yaourt Biscuit

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
04/10/2010	05/10/2010	07/10/2010	08/10/2010
Tomates au thon Steak haché <i>Menu fromage</i>	Salade Nordique Rôti de veau <i>Filet de merlan</i>	Betteraves Macédoine Palette de porc <i>Croquettes de fromage</i>	<i>Salade composée bio</i> <i>Steck haché</i> <i>omelette Bio</i> <i>courgettes- carottes</i> <i>Yaourt fraise Bio</i> <i>Biscuit citron Bio</i>
Pommes sautées Fromage Pâtisserie	Épinards au gratin Fromage Fruit	Purée Fromage Fruit	

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
11/10/2010	12/10/2010	14/10/2010	15/10/2010
<i>Filet de maquereau</i> <i>Rôti de porc aux pommes</i> <i>Filet en matelote</i> <i>Pommes vapeur</i> <i>fromage</i> <i>Far Breton</i>	<i>Salade montagnarde</i> <i>Tartiflette</i> <i>Gratin à la tomme</i> <i>De Savoie</i> <i>beaufort</i> <i>pommes</i>	<i>Salade landaise</i> <i>Poulet basquaise</i> <i>Colin basquaise</i> <i>Riz pilaf</i> <i>Etorki</i> <i>Gâteau basque</i>	<i>Tarte au maroilles</i> <i>Carbonade flamande</i> <i>omelette</i> <i>Frites</i> <i>Mont des cats</i> <i>Tarte au sucre</i>

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
18/10/2010	19/10/2010	21/10/2010	22/10/2010
Feuilleté au fromage Tortis bolognaise <i>Tortis au saumon</i>	<b>Potage aux Poireaux</b> Escalope de volaille Œufs pochés Petits pois Yaourt Biscuit	Tomates mimosa Sauté de porc Menu fromage Choux de Bruxelles Yaourt Biscuit	Betteraves macédoine Fricassée de volaille Cassolettes de poissons Riz aux petits légumes Fromage Pâtisserie