



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 »






MARS / AVRIL 2020

DANS UN SOUCI DE RÉPONDRE FAVORABLEMENT À TOUT CHOIX ALIMENTAIRE, LES VIANDES SONT DISSOCIÉES DES LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT SELON LA LOI EGALIM EN VIGUEUR

03 27 23 36 40

RESTAURATION MUNICIPALE LAENNEC VILLE DE DENAIN

SEMAINE 1
SEMAINE 2
SEMAINE 3
SEMAINE 4
SEMAINE 5
SEMAINE 6
SEMAINE 7

1	lundi 2 mars 2020	mardi 3 mars 2020	jeudi 5 mars 2020	vendredi 6 mars 2020	1	
SEMAINE 1	Salade verte	Salade folle	Pizza reine	Céleri Rémoulade	SEMAINE 1	
	Tomate vinaigrette	(betteraves ,tomates, edam ,oeuf)	Pizza Fromage	Rosette		
	Jambon froid ketchup	Escalope de Poulet	Sauté de Veau forestier	Rôti de porc sauce Robert		
	Crêpes Fromagère	cassolette de poisson	Médaille de merlu	Oeufs Florentines		
	Frites au four	Pommes de terre à la crème fraîche	Purée	Épinards à la crème		
	Saint Moret	Haricots verts	aux Petits légumes	Pommes lamelles		
	Poires	Camembert	fromage blanc aux Fruits	Gouda		
		biscuit sablé	Salade de Fruits			
2	lundi 9 mars 2020	mardi 10 mars 2020	jeudi 12 mars 2020	vendredi 13 mars 2020	2	
SEMAINE 2	Salami cornichons	Betteraves Mimosa	Salade de tomates	Potage à la Carottes	SEMAINE 2	
	Carottes rapées	Choux Blanc	Macédoine de légumes			
		Carbonnade Flamande*	Poulet rôti	Sauté de veau Marengo		
	Hachis Parmentier	Crêpes Fromagère	Filet de poisson Meunière	Omelette fromage		
	Brandade de poisson	Carottes à l'ail	Julienne de légumes	Haricots verts champignons		
	Salade Verte	Pommes de terre rôties	Pommes cubes	Pommes lamelles		
	Fromage Fondu	Emmental	Camembert	Mousse chocolat		
Orange	Compote de Pomme	Far aux pruneaux	Madeleine			
3	lundi 16 mars 2020	mardi 17 mars 2020	jeudi 19 mars 2020	vendredi 20 mars 2020	3	
SEMAINE 3	Salade de tomates	Laitues mimolette	Betteraves Lanières	Carottes à l'orange / Céleri	SEMAINE 3	
		Concombre à la crème				
	Couscous d'Agneau	Paleron de Boeuf	Sauté d'agneau au paprika	Boule de Boeuf Napolitaine		
	Couscous de la mer	Crêpes Fromagère	Filet de Colin au Curry	Omelette nature		
	Semoule	Carottes Vichy	Endives au gratin	Frites		
	Yaourt nature sucré	pommes vapeur	Pomme lamelles			
	Spéculoos	Edam	fromage Fondu	Camembert		
	Tarte vergeoise	Pomme Golden	Compote pomme			
4	lundi 23 mars 2020	mardi 24 mars 2020	jeudi 26 mars 2020	vendredi 27 mars 2020	4	
SEMAINE 4	Choux rouge mayonnaise	Salade composée	Potage Dubarry	Tomates Monégasques	SEMAINE 4	
	Choux blancs aux raisins	(mâche,tomates,poivrons,oeufs durs)				
	Boeuf Mode	Saucisse de Toulouse	Sauté de Veau	Poulet rôti		
	Colin à la provençale	Oeufs Façon Cocotte	Filet de poisson au citron	crêpes au fromage		
	Petits pois	H. Flageolets	Riz	Épinards à la crème		
	pommes cubes	Carottes Vichy	Ratatouille	Pennées		
	Yaourt sucré	Emmental	Camembert	Fromage blanc aux fruits		
Madeleine	Tarte au flan	Poire	Biscuit chocolat			
5	lundi 30 mars 2020	mardi 31 mars 2020	jeudi 2 avril 2020	vendredi 3 avril 2020	5	
SEMAINE 5	Céleri rémoulade	Salade verte surimi	concombre au fromage Blanc	Salade verte Terrine	SEMAINE 5	
	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	Ratatouille	Edam		
	Ananas au sirop	yaourt aux Fruits	fromage Fondu	Panna Cotta aux fruits rouges		
	Spéculoos	Pomme Jonagold				
6	lundi 6 avril 2020	mardi 7 avril 2020	jeudi 9 avril 2020	vendredi 10 avril 2020	6	
SEMAINE 6	méli mélo	Salade tomates	Macédoine de légumes	Crudités variées	SEMAINE 6	
	Salade verte	Concombre ail et fines herbes	Oeufs 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 Sautées		
	carottes champignons	Pommes boulangères	Pommes vapeur			
	Emmental	yaourt sucré	Saint Morêt	Gouda		
Poire	Galette bretonne	Compote de pomme	Clafoutis à la Vanille			
7	lundi 27 avril 2020	mardi 28 avril 2020	jeudi 30 avril 2020	VACANCES DE PAQUES DU 13 AVRIL AU 24 AVRIL 2020		
SEMAINE 7	Toast chaud au Fromage	Salade Niçoise	Macédoine			SEMAINE 7
	Salade verte		Oeufs durs			
	Jambon Braisé	Carbonnade Flamande	Waterzoï de poulet			
	Filet de Merlan Pané	omelette nature	Cassolette de poisson			
	Salsifis à l'ail	Tortis	Haricot Beur			
	Pommes de terre rissolées	au Beur	Pommes fondantes			
Flan Caramel	Camembert	fromage Fondu				
Madeleine	Poire	Salade de Fruits				
SCOLAIRE..DÉJEUNERS						
	Plan Alimentaire sur :	lundi, 2 mars 2020	jeudi, 30 avril 2020	Nombre de menus		
	60 Jours	lundi, 2 mars 2020	jeudi, 30 avril 2020	27 Menus		

Dans ce plan alimentaire ,les plats peuvent être permutés entre eux ou remplacés par leur équivalent sans toutefois perturber les fréquences du G E M R C N Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits ou d'approvisionnement