



## 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

## Janvier-Février 2017

### MEILLEURS VOEUX POUR L'ANNEE 2017

		MEILLEURS VOEUX POUR L'ANNEE 2017					
SEMAINE 1	<b>1</b>	<b>mardi 3 janvier 2017</b>	<b>jeudi 5 janvier 2017</b>	<b>vendredi 6 janvier 2017</b>	<b>lundi 9 janvier 2017</b>	<b>1</b>	
		Salade aux croûtons	Salade de Choux blanc	Salade de tomates	Potage aux champignons		
		Betteraves rouges		Rosette			
		Rôti de Porc forestier	Sauté de bœuf bourguignon*	Poulet rôti	Escalope de porc sauce Dijonnaise		
		omelette nature	médailillon de merlu	crêpe au fromage	poisson meunière		
		Frites au four	carotte à l'ail	Haricots verts	Épinards à la crème		
		Vache qui rit poires	pommes cubes	Pommes fondantes	Pommes lamelles		
SEMAINE 2	<b>2</b>	<b>mardi 10 janvier 2017</b>	<b>jeudi 12 janvier 2017</b>	<b>vendredi 13 janvier 2017</b>	<b>lundi 16 janvier 2017</b>	<b>2</b>	
		salami cornichons	Toasts chauds provençales	Salade de tomates	Potage cultivateur		
		Céleri rave mayonnaise	Salade verte	Macédoine de légumes			
		Hachis parmentier maison	Carbonnade Flamande*	palette de porc	Veau marengo		
		Brandade de poisson	omelette Fromage	Filet de poisson Meunière	crêpe au fromage		
		Fromage Ail et fines herbes	petit pois carottes	Trio de légumes	Farfalle au Beurre		
		Kiwis	pomme rosti	Pommes cubes	Tomme Blanche		
SEMAINE 3	<b>3</b>	<b>mardi 17 janvier 2017</b>	<b>jeudi 19 janvier 2017</b>	<b>vendredi 20 janvier 2017</b>	<b>lundi 23 janvier 2017</b>	<b>3</b>	
		Chiffonnade de laitue	Salade de tomates	cake aux légumes	Carottes râpées		
		Concombre à la crème		sauce cocktail	Tomate mimosa		
		Escalope de poulet au curry	Langue de bœuf	Sauté de veau	Tortis à la bolognaise		
		filet de colin meunière	omelette Fromage	crêpe au fromage	Oeufs Mollets		
		riz	Haricots beurre à l'ail	Côtes blettes au gratin	Tortis au beurre		
		petit légumes	pommes grenaille	Pomme lamelles			
SEMAINE 4	<b>4</b>	<b>mardi 24 janvier 2017</b>	<b>jeudi 26 janvier 2017</b>	<b>vendredi 27 janvier 2017</b>	<b>lundi 30 janvier 2017</b>	<b>4</b>	
		fromage blanc au fruit	Spéculoos	Edam	saint Morêt		
		Biscuits chocolat	Clafoutis Vanille	Compote de fruits	Kiwis		
		Salade verte	Salade composé	Tarte au fromage	Tomate au thon		
		Choux blancs aux raisins			salade verte		
		Sauté de porc	Sauté d'agneau au curry	Escalope de Volaille au curry	chipolatas		
		Colin à la provençale	omelette nature	Filet de poisson au citron	crêpe au fromage		
SEMAINE 5	<b>5</b>	<b>mardi 31 janvier 2017</b>	<b>jeudi 2 février 2017</b>	<b>vendredi 3 février 2017</b>	<b>lundi 6 février 2017</b>	<b>5</b>	
		Ratatouille	H. Flageolets	Riz Pilaf	Épinards à la crème		
		pommes cubes	Carottes Vichy	Julienne de légumes	pommes cubes		
		Gouda	Emmental	Fromage ail et fines herbes	Mousse chocolat		
		Compote pomme	Poires	Clémentines	Madeleine		
		Salade verte	Salade verte	Potage aux légumes	Salade verte oeufs durs		
		Betteraves rouges			Carottes à l'orange		
SEMAINE 6	<b>6</b>	<b>mardi 7 février 2017</b>	<b>jeudi 9 février 2017</b>	<b>vendredi 10 février 2017</b>	<b>6</b>		
		Rôti de porc aux Champignons	Paleron sauce forestier	Filet de poisson basquaise			
		Cassolette de poisson	Crêpes au fromage	omelette nature	Lasagne d'épinard		
		Gratin de choux fleur	petit pois carottes	Riz	Lasagne de Poisson aux épinard		
		Pommes lamelles	pommes fondantes	Petits Légumes			
		Yaourt sucré	Edam	Emmental	Tomme Blanche		
		Spéculoos	Crêpes de la chandeleur	Compote pomme	pommes Jonagold		
SEMAINE 7	<b>7</b>	<b>mardi 28 février 2017</b>	<b>7</b>	<b>lundi 27 février 2017</b>	<b>7</b>		
				Salade verte	Potage cultivateur		
				Carottes Rapées			
				Sauté d'agneau	Rôti de porc sauce Dijonnaise		
				filet de colin au citron	Omelettes Fromage		
				Chevriers verts	Épinards à la crème		
				Pommes cubes	Pommes lamelles		
			Biscuit Fraise	Camembert			
				Oranges			
<b>BONNES VACANCES DE FEVRIER A TOUS</b>							
<b>Fêtons la Galette des Rois le 06 Janvier 2017</b>							
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....							