



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 2019

La restauration municipale vous souhaite une bonne et joyeuse année 2019

<p>Les élèves des 5 classes de CM1 de l'école Voltaire ont travaillé et réfléchi ensemble depuis Septembre 2018 à leur alimentation. Dans le cadre de leur parcours santé, ils ont ré-interrogé leurs modes de consommation alimentaire. << Qu'est ce que je dois manger pour être en forme ? Que deviennent les aliments que je mange ? Quelle est l'origine de ce que l'on mange ? Quel est l'impact sur l'environnement de mon mode d'alimentation ? A l'issu de leur projet, ils ont présenté ces menus d'hiver, composés d'aliments de saison, à la Restauration Municipale.</p>						
SEMAINE 1	1	lundi 7 janvier 2019	mardi 8 janvier 2019	jeudi 10 janvier 2019	vendredi 11 janvier 2019	SEMAINE 1
		Salade aux croûtons	Salade de Choux blanc	Salade de tomates	Potage aux champignons	
		Carottes Rapées		Rosette		
		Merguez	Sauté de bœuf bourguignon*	Poulet rôti	Escalope de porc sauce Dijonnaise	
		Omelette Nature	Médaille de merlu	Crêpe au fromage	Poisson meunière	
	Frites au four	Carotte à l'ail	Haricots verts	Épinards à la crème		
	Vache qui rit	pommes cubes	Pommes fondantes	Pommes lamelles		
	poires	yaourt nature sucré	Camembert à 45% MG,	Emmental		
		Madeleine	Galette Frangipane	Pomme Jonagold		
2	1	lundi 14 janvier 2019	mardi 15 janvier 2019	jeudi 17 janvier 2019	vendredi 18 janvier 2019	2
MENU CLASSE DE CM1 MR DENIS						
SEMAINE 2		Poireaux Vinaigrette	Quiche au Epinards	Soupe de Carottes et Courgettes	Salade de Crudités	SEMAINE 2
		Chou rouge Pommes			(betteraves, maïs ,carottes rapées)	
		Filet de Merlan	Omelette nature	Saucisse de Toulouse	Côte de Porc	
		Crêpes fromage	Filet de Colin	Omelette nature	Crêpes Fromage	
		Trio de Légumes	Choux Fleur	Lentilles aux Oignons	Purée	
	Pommes cubes	Pommes Lamelles		aux petits Légumes		
	Yaourt sucré	Comté	Camembert à 45% MG,	Emmental		
	Madeleine	Salade de Fruit	Tarte aux pommes	Riz au Lait		
3	1	lundi 21 janvier 2019	mardi 22 janvier 2019	jeudi 24 janvier 2019	vendredi 25 janvier 2019	3
MENU CLASSE DE CM1 MME HAINAUT						
SEMAINE 3		Carottes Rapées / Salade Verte	Betteraves Lanières / Tomates	Soupe au Potimarron	Salade de Betteraves Maïs	SEMAINE 3
		Oeuf Mimosa			Poulet Rôti	
		Filet de Merlan à la moutarde	Escalope de Poulet	Pot à uFeu	Omelette Fromage	
		Omelette Fromage	Filet de Colin au Citron	Crêpes Fromage		
		Purée Gratinée	Peit Pois	Carottes	Riz	
	Clémentine	Carottes Vichy	Navets / Poireaux	ratatouille		
	Madeleine	Gouda	Emmental	Gruyère		
		Crêpes de la Chandeleur	Poire	Mandarine		
4	1	lundi 28 janvier 2019	mardi 29 janvier 2019	jeudi 31 janvier 2019	vendredi 1 février 2019	4
SEMAINE 4		Salade verte	Tarte au fromage	Salade Composée	Tomate au thon	SEMAINE 4
		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	Oeufs mollets	
		Ratatouille	H. Flageolets	Pommes lamelles à la crème	Épinards à la crème	
	Pommes cubes	Carottes Vichy	Julienne de légumes	Pommes cubes		
	Camembert à 45% MG,	Emmental	Gouda	Mousse chocolat		
	Compote pomme	Poires	Ciafoutis à la Chicorée	Madeleine		
5	1	lundi 4 février 2019	mardi 5 février 2019	jeudi 7 février 2019	vendredi 8 février 2019	5
MENU CLASSE DE CM1 MME HAINAUT						
SEMAINE 5		Céleri rémoulade	Salade D'endives	Carottes rapées Mimosa	Salade verte œufs durs	SEMAINE 5
		Tomates vinaigrette	Betteraves rouges		Poivrons Rouges	
		Rôti de porc aux Champignons	Poulet rôti	Saumon à la Crème		
		Cassolette de poisson	Crêpes au fromage	Omelette nature	Lasagne d'Epinards	
		Gratin de choux fleur	Choux de Bruxelles	Riz	Lasagne de Poisson aux Epinards	
	Pommes lamelles	pommes Sautées	Poireaux			
	Yaourt sucré	Babybel	Camembert à 45% MG,	Tomme Blanche		
	Spéculoos	Crêpes au Sucre	Poire	pommes Jonagold		
FÊTONS LA CHANDELEUR LE 02 FEVRIER 2019						
BONNES VACANCES DE FEVRIER A TOUS						
6	1	lundi 25 février 2019	mardi 26 février 2019	jeudi 28 février 2019	vendredi 1 mars 2019	6
MENU CLASSE DE CM1 MME HOURRIEZ						
SEMAINE 6		Salade de Betteraves	Sardines au beurre	Tarte au Fromage	Feuilleté Fromage	SEMAINE 6
		Carottes Rapées	Céleri Rémoulade	Œufs mimosa	Salade de mâche	
		Rôti de porc	Escalope Façon Cordon Bleu	Boule de Boeuf Napolitaine	Poisson meunière	
		Filet de poisson à la grenobloise	Omelettes Fromage	brochette de poisson Meunière	Omelettes Fromage	
		Tortis à la crème	Petits Pois/ Carottes	Épinards à la Crème	Gratin de Choux Fleur	
	Carottes Fondantes	pomme vapeur	Pommes fondantes	Pommes Rissolées		
	Comté	Fromage de Chèvre	Yaourt Nature	Emmental		
	Pommes	Salade de Fruit	Biscuit Sablé	Crêpes au Sucre		

Fêtons la galette des rois le 6 janvier !