



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 SANTE

IPNS



Les élèves de CM1 de l'école Zola ont travaillé et réfléchi ensemble depuis Janvier 2019 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.

PLAN ALIMENTAIRE SCOLAIRE DU MOIS DE MAI - JUILLET 2019

	jeudi, 2 mai 2019	vendredi, 3 mai 2019	lundi, 6 mai 2019	mardi, 7 mai 2019	
SEMAINE 1	Carottes en vinaigrette	Tomates Monégasques	Macédoine de légumes	Tarte au Fromage	SEMAINE 1
	Chipolatas grillées	Sauté de Dinde	Œufs mimosa	Escalope de volaille	
	Omelette nature	filet Meunière	Sauté de veau Marengo	Médailon de colin	
	Frites au four	pommes fondantes	Crêpes fromagère	Épinards à la crème	
	Fromage Frais	ratatouille	Riz Créole	Pommes lamelles	
Orange	Gouda	Camembert	emmental	Poires	
SEMAINE 2	jeudi, 9 mai 2019	vendredi, 10 mai 2019	lundi, 13 mai 2019	mardi, 14 mai 2019	SEMAINE 2
	Salade verte aux croûtons	choux Blanc vinaigrette	Salade de Tomates	Salade Taboulé	
	Betteraves rouges	Poulet rôti	Vinaigrette	Concombre	
	Hachis Parmentier	Crêpes champignons	Sauté d'agneau	Jambon blanc grillé	
	Brandade de poisson	Haricots verts	Filet de poisson Meunière	Omelette fromage	
Fromage Ail et fines herbes	Pommes de Persillées	Chevriers verts	Carottes Vichy		
Nectarine	yaourt nature sucré	Camembert	Gouda		
Edam	Biscuit sablés	Oranges	Tarte au Sucre		
SEMAINE 3	jeudi, 16 mai 2019	vendredi, 17 mai 2019	lundi, 20 mai 2019	mardi, 21 mai 2019	SEMAINE 3
	Macédoine de légumes	Carottes Mimosa	Betteraves en lanières	Tomates au Crabe	
	Œufs mimosa	Côte de Porc	Sauté de dinde forestier	filet de Colin	
	Veau Forestier	Poisson meunière	Cassolette de Poisson	Omelettes Nature	
	Crêpes fromagère	Riz	Épinards à la crème	Boullgour	
Haricots Verts	ratatouille	Pommes lamelles	Petits légumes		
Edam	Mousse chocolat	fromage fondu	emmental		
Fruits de saison	Madeleine	Pommes Jonagold	Clafoutis aux Cerises		
SEMAINE 4	jeudi, 23 mai 2019	vendredi, 24 mai 2019	lundi, 27 mai 2019	mardi, 28 mai 2019	SEMAINE 4
	Tomates / Haricots verts en Salade	Salade de Tomates	Concombre à la crème	Macédoine /œufs durs	
	Carbonnade Flamande	Macédoine de légumes	Betteraves en lanières	Palette de Porc à la Diable	
	Omelette fromage	Lasagnes Garnies	Waterzoi de volaille	Omelette fromage	
	Frites au four	Lasagnes de Poisson	filet de colin au citron	Coquillettes au beurre	
Fromage Frais	Fromage blanc sucré	Riz Créole	Fromage Frais		
Compote	Petit Sablé	Camembert	Pommes		
SEMAINE 5	lundi, 3 juin 2019	mardi, 4 juin 2019	jeudi, 6 juin 2019	vendredi, 7 juin 2019	SEMAINE 5
	Céleri rémoulade	Salade verte / Concombre	Tomates vinaigrette	Crudités variées	
	Tomates mimosa	Rôti de Porc	Concombre à la Bulgare	Omelette fromage	
	Sauté de veau forestier	Crêpes Fromagères	Emincé de Volaille	Filet de Colin Meunière	
	Cassolette de poisson	Petits pois	Oeufs Mornay	pommes grenailles	
Riz au curry	pommes fondantes	Purée Gratinée	Épinards à la crème		
Flan	Fromage Fondu	Emmental	Gouda		
Parisien	Poires	Compotes de fruits	Kiwi		
SEMAINE 6	lundi, 10 juin 2019	mardi, 11 juin 2019	jeudi, 13 juin 2019	vendredi, 14 juin 2019	SEMAINE 6
	Salade de Tomates Monégasques	Laitue/Poivrons à la Provençale	Feuilleté fromage / Laitue	Melon frais	
	Sauté de Boeuf	Piccatas de Volaille au Curry	Langue de Boeuf	Jambon blanc	
	Filet de poisson à la tomate	Omelette nature	Filet de colin	Œufs au thon	
	Boullgour	Carottes à l'ail	Filet de colin	Salade de pommes de terre	
aux petits légumes	Pommes boulangères	Tortis sauce Tomate	Fromage Fondu		
Yaourt aux fruits	Camembert	Emmental	Clafoutis cerises		
madeleine	Ananas frais	Pêche jaune			
SEMAINE 7	lundi, 17 juin 2019	mardi, 18 juin 2019	jeudi, 20 juin 2019	vendredi, 21 juin 2019	SEMAINE 7
	Carottes rapées à l'orange	Salade de haricots verts	Macédoine / œufs mimosa	Salade de Tomates	
	Escalope de porc	Estouffade de Boeuf	Blanquette de veau	Waterzoi de Volaille	
	Cassolette de poisson	Oeufs pochés	Crêpes fromagère	Filet Meunière	
	Purée de Carottes	Riz	Haricots Verts	pommes grenailles	
Yaourt Nature sucrés	aux Poivrons	Pommes Cubes	Forestières		
madeleine	Emmental	Edam	Edam		
lundi, 24 juin 2019	mardi, 25 juin 2019	jeudi, 27 juin 2019	vendredi, 28 juin 2019		
MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MR CURE		MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MR ROUANET			
Salade de Tomates persillée	Duo de Betteraves et Concombre	Macédoine de Légumes/ Chou Rouge	Salade Niçoise	SEMAINE 8	
Poulet Rôti	Carbonnade flamande		(laitue, carottes , tomates, concombre...)		
Cassolette de poisson	Poisson Pané	Couscous Maison	Lasagnes garnie		
Carottes Vichy	Purée ratatouille	Filet de colin au Safran	Lasagnes de Poisson		
Frites au four	Fromage Fondu	Semoule	Camembert		
Babybel	Tartelette aux Fraises	Fromage Blanc à la Rhubarbe	Salade de Fruit		
Compote de Fruits	Pommes	Macédoine	Salade de Fruit		
SEMAINE 9	lundi, 1 juillet 2019	mardi, 2 juillet 2019	jeudi, 4 juillet 2019	vendredi, 5 juillet 2019	SEMAINE 9
	Salade Taboulé	Macédoine de légumes	Salade aux croûtons	Méli mélo de crudités	
	Jambon blanc	Œufs mimosa	Betteraves rouges		
	Thon Mayonnaise	Sauté de veau Marengo	Estouffade de Boeuf	Poulet rôti	
	Salade de Pâtes à la Moutarde	Crêpes fromagère	Omelette Nature	Filet de Poisson au citron	
Camembert	Riz Créole	Frites	Haricots Beurres		
Pommes Golden	Gouda	Edam	Yaourt aux fruits		
	Compotes de fruits	Melon Frais	Macédoine		

LA RESTAURATION MUNICIPALE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES D'ETE 2019