



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 2019

Les élèves de CM1 et CM2 des écoles Voltaire et 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'issue de leur projet, ils ont présenté ces menus d'hiver, composés d'aliments de saison, à la Restauration Municipale.

	1	2	3	4	5	6	7	
	lundi 4 mars 2019	mardi 5 mars 2019	jeudi 7 mars 2019	vendredi 8 mars 2019				
	MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM2 DE MME SCHMITZ							
SEMAINE 1	Macédoine de légumes Oeufs Mimosa Bourguignon Omelette au Fromage Carottes à l'ail Pommes Vapeur Fromage de Chèvre Clafoutis au Poires	Salade d' Endives Choux Vinaigrette Tortis Bolognaise Cassolette de Poisson Tortis au Beurre Mimolette Mandarine	Céleri rémoulade Betteraves Mimosa Sauté de Dinde Crêpe fromagère Choux de Bruxelles Pommes Lamelles Emmental Ananas au Sirop	Carottes Rapée à l'orange Salade Verte Hachis de Boeuf Forestier Omelette Nature Farfelles Sauce Tomate Yaourts Sucré Pamplemousse				
	lundi 11 mars 2019	mardi 12 mars 2019	jeudi 14 mars 2019	vendredi 15 mars 2019				
	MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MME SOB CZAK							
SEMAINE 2	Feuilleté au Fromage Feuilles de Chênes Poulet Rôti Filet de Merlan Epinards à la crème Pommes rissolées Camembert Pommes	Macédoine de Légumes Tomates Rôti de Boeuf Filet de Colin à la Tomate Macaronis Au Gratin Yaourts aux Fruits Madeleine	Velouté d'Asperges Escalope de Volaille à la Crème Omelette fromage Frites Babybel Tartelette au Chocolat	Carottes Rapée Mimosa Salade Verte Filet de Poisson Meunière Crêpes au Fromage Haricots Verts champignons Pommes Cubes Fromage de Chèvre Compote de Pommes				
	lundi 18 mars 2019	mardi 19 mars 2019	jeudi 21 mars 2019	vendredi 22 mars 2019				
SEMAINE 3	Salade verte Rosettes cornichons Farfelles au Boeuf Farfelles Façon Minestrone de Poisson Yaourt nature sucré Spéculoos	Laitues mimolette Concombre à la crème Paleron de Boeuf Crêpes Fromagère Carottes Vichy pommes vapeur Edam Tarte vergeoise	Betteraves Mimosa Sauté de Porc au paprika Omelette nature Endives au Gratin Pomme Cubes fromage Fondu Pomme Golden	Salade de Tomates Tartiflette au Reblochon Filet de colin Pommes Lamelles à la Tomme Camembert Compote de Fruits				
	lundi 25 mars 2019	mardi 26 mars 2019	jeudi 28 mars 2019	vendredi 29 mars 2019				
	MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MME SOB CZAK							
SEMAINE 4	Céleri rémoulade Choux blancs aux Raisins Boeuf Mode Colin à la provençale Choux de Bruxelles Pommes Cubes Tomme de Savoie Pommes	Salade d'Endives Poulet rôti Oeufs Façon Cocotte Purée de Carottes Emmental Clafoutis aux Poires	Carottes rapées Mimosa Filet de Saumon Crêpes au Fromage Pommes Vapeur aux Petits légumes Yaourt Sucré Madeleine	Salade Verte aux Croutons Coeur de Palmier Poulet Rôti Omelette Nature Pommes Sautées Fromage Fondu Tarte aux Pommes				
	lundi 1 avril 2019	mardi 2 avril 2019	jeudi 4 avril 2019	vendredi 5 avril 2019				
	MENUS ELABORES PAR LA CLASSE DE CM1 DE MME SCHMITZ							
SEMAINE 5	Céleri rémoulade Betteraves Mimosa Paëlla au Chorizo Paëlla au Colin Fromage de Bleu de Bresse Compote de Pommes	Macédoine de Légumes Asperges mayonnaise Tagliatelles à la Bolognaise Tagliatelles au Saumon et Epinards Yaourt au Chocolat Poire	Potage Cultivateur Escalope de Poulet Omelette fromage Frites Salade Verte Emmental Mousse Chocolat	Tomates au Thon Couscous et sa Garniture Couscous de la mer Semoule Camembert Kiwi				
	lundi 22 avril 2019	mardi 23 avril 2019	jeudi 25 avril 2019	vendredi 26 avril 2019				
SEMAINE 6	LUNDI DE PÂQUES	Carottes Rapées Salade Verte Chipolatas Omelette Nature Frites au Four Yaourts aux Fruits Madeleine	Macédoine de légumes Oeufs Mimosa Blanquette de veau Crêpes Fromagère Choux fleur Pommes Vapeur Fromage Frais Poire	Crudités Variées Omelette Fromage Filet de Poisson Meunière Pommes Grenailles Gouda Gâteau Chinois				
	lundi 29 avril 2019	mardi 30 avril 2019	VACANCES DE PÂQUES DU 08 AU 19 AVRIL 2019					
SEMAINE 7	Macédoine Oeufs Durs Waterzoï de Poulet Waterzoï de Poisson Juliennes de Légumes Pommes Vapeur Fromage Fondu Compote de Fruit	Salade Niçoise Boeuf Mode Omelette Nature Salsifis à l'ail Pommes de terre rissolées Flan Caramel Biscuit sablé	LA RESTAURATION MUNICIPALE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES DE PÂQUES					
	SCOLAIRE . DÉJEUNERS							
	Plan Alimentaire sur :	lundi, 4 mars 2019	mardi, 30 avril 2019	Nombre de menus				
	58 Jours	lundi, 4 mars 2019	mardi, 30 avril 2019	26 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