



## 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

# Menus Septembre - Octobre 2012

		1	2	3	4	5	6	7	8
SEMAINE 1	 <p><b>Ville de Denain</b> Agir pour l'avenir</p>	<b>lundi 3 septembre 2012</b>	<b>mardi 4 septembre 2012</b>	<b>jeudi 6 septembre 2012</b>	<b>vendredi 7 septembre 2012</b>				
		Betteraves		Tomates	Pizza aux fromages				
		Carottes au citron		Rosette					
		Bœuf bourguignon*		Blanquette de veau	Filet de poisson basquaise				
		filet de colin		médailon de merlu	steaks du fromager				
		Carottes Vichy		Riz Madras	Epinards à la crème				
		pommes lamelles			pommes cubes				
		Emmental	Petit Suisse aux fruits	Comté					
		Compote Pomme banane	biscuit sablé	Pommes jonagold					
SEMAINE 2		<b>lundi 10 septembre 2012</b>	<b>mardi 11 septembre 2012</b>	<b>jeudi 13 septembre 2012</b>	<b>vendredi 14 septembre 2012</b>				
	Concombres à la bulgare		Chou blanc	Choux rouge au fromage blanc	Carottes râpées				
	Carottes aux raisins secs		macédoine de légumes avec mayonnaise	Salade de tomates	Tomate au thon				
	Escalope de dinde tandoori		Poulet rôti	Estouffade Basquaise	Lasagnes Garnie*				
	Omelette au fromage		médailon de merlu	Filet de poisson Basquaise	Lasagne de saumon				
	Epinards à la crème		Printanière de légumes	Ratatouille					
	pommes cubes			pommes cubes					
Gouda		tomme de Savoie	velouté à la pulpe de fruits	Edam					
Compote pomme		Tarte au flan	galettes sablées	Kiwi					
SEMAINE 3		<b>lundi 17 septembre 2012</b>	<b>mardi 18 septembre 2012</b>	<b>jeudi 20 septembre 2012</b>	<b>vendredi 21 septembre 2012</b>				
	Céleri Rémoulade		Salade de tomates	Salade Coleslaw	Quiche au thon				
	Terrine du chef		Carottes râpées		Quiche lorraine* maison				
	Jambon braisé*		Paleron poché sauce tomate	Escalope de poulet sauce Dijonnaise	Escalope de porc				
	Cassiolette moules crevettes		Filet de poisson à la provençale	omelette fines herbes	Filet de poisson à la grenobloise				
	Choux fleurs au curry		Boullgour aux légumes	Haricots verts	Gratin de légumes				
	pommes lamelles			pommes cubes	pommes lamelles				
Fromages fondus,		Mimolette	Emmental	Camembert à 45% MG,					
Ananas		éclair Vanille	Prunes	Raisins					
SEMAINE 4		<b>lundi 24 septembre 2012</b>	<b>mardi 25 septembre 2012</b>	<b>jeudi 27 septembre 2012</b>	<b>vendredi 28 septembre 2012</b>				
	Salade verte au thon		Potage aux poireaux	Salades composées	Carottes râpées				
					Tomate mimosa				
	escalope de dinde		Sauté de veau	Bœuf mode	Couscous et sa garniture				
	omelette au fromage		Filet de hoki en matelote	cassiolette de poisson	Couscous de la mer				
	Courgettes la provençale		Lentilles* aux oignons	Julienne de légumes					
	yaourt nature sucré,		Carottes à l'ail	Riz Pilaff					
Speculoos		Edam	Saint Paulin	tomme de Savoie					
		Poire Passe Crassane	Tarte au sucre	Raisins					
SEMAINE 5		<b>lundi 1 octobre 2012</b>	<b>mardi 2 octobre 2012</b>	<b>jeudi 4 octobre 2012</b>	<b>vendredi 5 octobre 2012</b>				
	Salade verte aux croutons		Salade de tomates	Céleri Rémoulade	Feuilleté au fromage				
			Carottes râpées	Chou rouge aux raisins					
	Sauté de porc		Langue de bœuf sauce écarlate	Blanquette de dinde	filet de colin				
	Filet de poisson à la provençale		steaks du fromager	médailon de merlu	omelette nature				
	Choux de Bruxelles		Purée de potiron	Boullgour aux légumes	Poêlée de légumes				
	pommes cubes		Haricots beurre aux champignons	Julienne de légumes	pommes lamelles				
Gouda		tomme de Savoie	velouté à la pulpe de fruits	Edam					
Compote pomme		Far Breton	biscuit fraise	Pommes jonagold					
SEMAINE 6		<b>lundi 8 octobre 2012</b>	<b>mardi 9 octobre 2012</b>	<b>jeudi 11 octobre 2012</b>	<b>vendredi 12 octobre 2012</b>				
	Terrine du chef		Salade Niçoise d'hiver	Potage à la tomate	Méli mélo de légumes à la parisienne				
	Chou blanc								
	filet de hoki		Sauté d'agneau au curry	Escalope de poulet sauce Dijonnaise	Cheesburger				
	Gratin dauphinois		steaks du fromager	cassiolette de poisson	fish burger				
			H. Flageolet	Trio de légumes aux brocolis	Frites au four				
	chèvreline		Carottes Vichy	pommes cubes	Salade				
Ananas		Vache Picon	Mimolette	fromage blanc aux fruits à 20 % de MG					
		Tarte aux pommes	Pommes jonagold	Kiwi					
SEMAINE 7		<b>lundi 15 octobre 2012</b>	<b>mardi 16 octobre 2012</b>	<b>jeudi 18 octobre 2012</b>	<b>vendredi 19 octobre 2012</b>				
	Salade Marco Polo		Salade maraîchère	Salade de tomates	Potage Crécy				
				Céleri Rémoulade					
	Palette de porc à la diable		steak haché*	Carbonnade Flamande*	Sauté de veau forestier				
	Filet de poisson à la provençale		Crêpes aux champignons	omelette fines herbes	Filet de poisson meunière				
	Gratin de choux fleur au curry		Haricots verts	Carottes à l'ail	coquillettes				
	pommes lamelles		pommes cubes	pommes de terre rissolées	Epinards à la crème				
Saint Paulin		tomme de Savoie	velouté à la pulpe de fruits	Camembert à 45% MG,					
		Oranné	galettes sablées	Kiwi					
SEMAINE 8		<b>lundi 22 octobre 2012</b>	<b>mardi 23 octobre 2012</b>	<b>jeudi 25 octobre 2012</b>	<b>vendredi 26 octobre 2012</b>				
	Céleri Rémoulade		Salade de tomates	Potage aux poireaux	Concombre à la bulgare				
	Carottes râpées		Betteraves		Chou rouge aux raisins				
	Escalope de dinde tandoori		Hachis Parmentier maison	paupiettes	Couscous et sa garniture				
	Omelette au fromage		Parmentier de poisson	Crêpes au fromage	Couscous de la mer				
	Epinards à la crème			Gratin de légumes					
	pommes cubes		Salade	pommes lamelles					
tomme de Savoie		Emmental	Petit Suisse aux fruits	Comté					
Poire Passe Crassane		Compote Pomme banane	madeleines	Orange					
<p>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....</p>									
<p><b>SCOLAIRE..DÉJEUNERS</b></p>									
<p>Plan Alimentaire sur :</p>									
<p>53 Jours</p>									
<p>mardi, 4 septembre 2012</p>									
<p>vendredi, 26 octobre 2012</p>									
<p>Nombre de menus</p>									
<p>31 Menus</p>									