

MENUS



L'Atelier Santé
Ville vous propose
des idées de
menus élaborés

par une diététicienne en
fonction des repas servis le midi
au restaurant scolaire.

Ils sont en adéquation avec le *menu
classique*.

Deux recettes vous sont également
proposées pour préparer le repas
avec vos enfants.

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne

Légende :

Menu classique

Menu sans porc

Menu sans viande

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



LUNDI 6 MAI

ENTREES – DESSERTS

1. Coleslaw – Liégeois chocolat
2. Sardine au citron – Edam, Ananas au sirop
3. Asperges vinaigrette – Yaourt pâtissier

PLATS

- Croustillant de poulet corn flakes
- Croustillant de poulet corn flakes
- Lasagnes de légumes
- Epinards à la crème

Et ce soir ?

- Salade composée lentilles, betteraves, tomates, thon
- Fromage
- Pomme

MARDI 7 MAI

ENTREES – DESSERTS

1. Pâté de campagne, cornichon – Tomme noire, Fruit
2. Salade niçoise – Semoule au lait
3. Concombre sauce bulgare – tomme noire, Mousse framboise

PLAT

- Hachis Parmentier
- Hachis Parmentier
- Hachis de la mer
- Salade feuille de chêne

Et ce soir ?

- Filet de cabillaud
- Carottes persillées
- Semoule
- Yaourt à la confiture

MERCREDI 8 MAI

Idee de goûter

- Banana bread *

Et pour le Soir ?

- Spaghetti bolognaise
- Petits suisses
- Fraises

JEUDI 9 MAI

ENTREES – DESSERTS

1. Salade de lentilles – Croclait, Nectarine
2. Céleri rave rémoulade – Novly caramel
3. Salade Acapulco – Ile flottante

PLATS

- Haché de canard
- Haché de canard
- Nuggets de poisson
- Haricots blancs au parmesan et tomate

Et ce soir ?

- Courgette au jambon
- Blé
- Camembert
- Compote

VENDREDI 10 MAI

ENTREES – DESSERTS

1. Melon – Boursin ail, Chou à la crème
2. Radis émincé à la crème – Boursin ail, Chou à la crème
3. Tomate vinaigrette – Boursin ail, Chou à la crème

PLATS

- Filet de poisson sauce oseille
- Quinoa

Et ce soir ?

- Terrine de poulet à la basquaise *
- Salade
- Yaourt nature
- Compote

Fiches recettes

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne

Banana bread

Ingrédients :

150g de son d'avoine,
100g de poudre d'amandes,
1 œuf,
40g de sucre complet,
150ml de lait,
1 sachet de levure,
2 bananes écrasées
1 pincée de sel.

Vous pouvez aussi ajouter des fruits secs telles que des noix ou des noisettes concassées.

Préparation :

Mélanger les ingrédients secs puis ajoutez le lait, l'œuf battu et la purée de bananes. Versez la préparation homogène dans un moule à cake et parsemez de fruits secs concassés ou de pépites de chocolat par exemple.

Direction le four, 45 minutes à 180°C. Recouvrez d'une feuille de papier aluminium si vous avez opté pour les fruits secs sur le dessus.

Terrine poulet basquaise

Ingrédients : (pour 4-5 personnes)

500 g d'escalopes de poulet
800 g de tomates bien mûres
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 gousses d'ail
1 oignon
1 c. à soupe de basilic haché (ou autre herbe)
1 c. à soupe de thym
6 œufs
50 g de parmesan râpé
10 g de beurre
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

Peler et hacher l'oignon et l'ail. Épépiner et émincer les poivrons. Chauffer l'huile dans la cocotte et y faire suer 5 mn ces légumes avec le thym, le sel et le poivre. Monder, épépiner et couper en dés les tomates. Les ajouter dans la cocotte avec le poulet coupé en petits morceaux. Laisser cuire 15 mn à découvert.

Retirer du feu. Ajouter les œufs battus, le parmesan et le basilic. Bien mélanger. Verser dans un moule à cake beurré et cuire 30 à 35 minutes au four préchauffé à 200°C. Laisser refroidir et mettre au moins 3 heures au réfrigérateur, couvert d'un film alimentaire. Cette terrine peut se préparer deux jours à l'avance.

Pour varier les plaisirs, il est possible d'ajouter 50 g d'olives noires coupées en rondelles à la préparation au poulet.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

