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 1er JUILLET

ENTREES – DESSERTS

1. Melon – Poire au chocolat
2. Pâté de foie, cornichon – Fruit
3. Haricots verts sauce Bulgare – Yaourt aromatisé

PLATS
Gigot d'agneau à la crème de cerfeuil
Gigot d'agneau à la crème de cerfeuil
Steak végétal emmental
Haricots secs

Et ce soir ?
Salade composée riz thon tomate
Fromage au choix
Cerises

MARDI 2 JUILLET

ENTREES – DESSERTS

1. Salade Oliver – Entremets vanille
2. Tomate sauce Bulgare – Crème au chocolat
3. Salade Savoyarde – Port Salut, Coupe de mangue

PLAT
Fricassé de dinde
Fricassé de dinde
Fricassé de poisson
« Mange tout »

Et ce soir ?
Quiche artichauts jambon et chèvre *
Salade
Yaourt aromatisé

MERCREDI 3 JUILLET

Idée de goûter
Pain et pâte à tartiner
1 verre de sirop

Et pour le Soir ?
Œuf dur mimosa
Taboulé et concombre
Fromage blanc et Abricots

JEUDI 4 JUILLET

ENTREES – DESSERTS

1. Salade de tomate & pois chiche – Mousse au chocolat
2. Pastèque - Chanteneige, Fruit
3. Jus de pamplemousse – Novly vanille

PLAT
Spaghetti bolognaise
Spaghetti bolognaise
Spaghetti au thon

Et ce soir ?
Rôti de porc froid
Carottes vichy et semoule
Yaourt nature et son coulis de fruits rouge

VENDREDI 5 JUILLET

PLAT
Sandwich au saumon
Chips

DESSERT
Yaourt à boire & barre de chocolat

Et ce soir ?
Tajine de Keftas aux fèves*
Yaourt nature
Melon

Fiches recettes

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

Quiche artichauts, jambon et chèvre

Ingrédients :

1 pâte brisée ou feuilletée (au choix)
210 g d'artichauts en boite égouttés
4 tr de jambon blanc
1 bûche de chèvre
2 œufs
15 cl de lait
5 cl de crème
1 pincée de noix de muscade
Sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Etalez la pâte et disposez la dans le moule
Egouttez les artichauts puis coupez les en deux. Coupez le jambon en dès et tranchez le chèvre en lamelles. Répartissez sur le fond de la tarte les artichauts, le jambon et le chèvre.
Dans un saladier, fouettez les œufs, le lait et la crème.
Salez, poivrez et ajouter la muscade.
Mélangez bien puis versez dans le moule et enfournez 45min.

Tajine de Kefta aux fèves et petit-pois

Ingrédients : (pour 4 personnes)

200g de petit-pois frais écossés
200g de fèves fraîches écossées
½ oignon rouge
1 cc de paprika
1 cc de curcuma
1 CS de persil haché
1 petit pot de concentré de tomate (50g)
Sel, poivre
Huile d'olive
Pour les boulettes :
250g de bœuf haché
½ oignon rouge
½ cc de paprika
½ cc de curcuma
1 CS de persil haché
Sel, poivre

Préparation :

Peler et émincer finement l'oignon rouge, réserver la moitié pour les boulettes.
Dans un tajine ou à défaut une grande sauteuse à fond épais, faire chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir un demi oignon rouge.
Ajouter les épices, bien mélanger puis ajouter le concentré de tomate et un petit verre d'eau. Poursuivre la cuisson 2-3 minutes.
Ajouter ensuite les petit-pois et fèves et un verre d'eau afin de couvrir les aliments. Mélanger, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
Pendant ce temps préparer les Keftas, mélanger tous les ingrédients et former des boulettes entre vos mains légèrement humides (pour éviter que ça colle).
Ajouter ensuite les boulettes et poursuivre la cuisson 10 minutes.
Servir bien chaud

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair