

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 15 JUIN

ENTREES
Carottes râpées

PLAT

Blanquette de veau – purée de pomme de terre
Blanquette aux deux poissons – purée de pomme de terre
Blanquette aux deux poissons – purée de pomme de terre

DESSERTS
Babybel – poire au sirop

Et ce soir ?

Tagliatelles de saumon, courgettes
Yaourt aux fruits

MARDI 16 JUIN

ENTREES
Taboulé

PLAT

Roti de porc sauce aux poivres – pommes cuites
Roti de dinde sauce aux poivres – pommes cuites
Omelette – pommes cuites

DESSERTS
Kiri - Melon

Et ce soir ?

Salade composée à base de semoule, maïs, concombre, tomates et dès de jambon.
Crème au chocolat maison

MERCREDI 17 JUIN

Idée de goûter

Pain beurre et carrés de chocolat
1 verre de lait

Et pour le Soir ?

Pois chiche à la provençale
Fromage au choix
Fraises

JEUDI 18 JUIN

ENTREE
Concombre à la vinaigrette

PLAT
Croustillant aux fromages
Salade verte

DESSERTS
Choux à la crème

Et ce soir ?

Aubergine farcie et boulghour
Fromage blanc
Pêche

VENREDI 19 JUIN

ENTREE
Pastèque

PLAT
Senior de colin pané – carottes braisées

DESSERTS
Yaourt au chocolat

Et ce soir ?

Œufs au plat
Riz et ratatouille
Yaourt nature et compote

Fiches recettes

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

Pois chiche à la provençale

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- 2 pots de pois chiches (400 g)
- 250 g de chair de tomates
- 2 boîtes de thon au naturel (220g)
- 2 oignons blancs
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- piment doux
- basilic
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir les oignons et les gousses d'ail émincés dans de l'huile d'olive. Ajouter les carottes coupées en fines rondelles et laisser cuire à feu doux 10 min.

Ajouter les pois chiches et le thon égouttés, la chair de tomates, le basilic, le piment (selon vos goûts) et 1 verre d'eau. Saler et poivrer puis

Crème au chocolat

Ingrédients : (4 pers)

- 50g de cacao amer en poudre
- 60g de sucre
- 20g de fécule de maïs
- 550g de lait entier

Préparation :

Mettre dans une casserole, le lait froid, le sucre, la maïzena et le chocolat. Chauffez doucement et mélanger bien au fouet pour limiter les grumeaux. A ébullition, cuire 1 à 2 min, tout en continuant de mélanger. Versez dans des pots et laissez refroidir.

La préparation peut paraître liquide mais va se figer en refroidissant.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

