

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 22 JUIN

ENTREES
Céleri rave

PLAT
Poulet rôti – pommes sautées
Poulet rôti – pommes sautées
Filet de merlu meunière – pommes sautées

DESSERTS
Fromage blanc aux fruits

Et ce soir ?

Carottes râpées
Salade de pâtes, tomates séchées, ricotta et petits pois
Yaourt au chocolat

MARDI 23 JUIN

ENTREES
Tomate cerise

PLAT
Aiguillette de carottes et blé – julienne de légumes

DESSERTS
Six de Savoie – Flan nature

Et ce soir ?

Œufs à la coque - Mouillettes de pain
Salade vinaigrette
Fromage blanc - Salade de fruit

MERCREDI 24 JUIN

Idée de goûter

1 morceau de fromage + pain
1 verre de jus de fruit

Et pour le Soir ?

Poêlée de courgette, tomates et lardons
Semoule
Tartelette aux fraises

JEUDI 25 JUIN

ENTREE
Coleslaw

PLAT
Crêpinette sauce tomate – Gratin de courgettes
Omelette sauce tomate – Gratin de courgettes
Omelette sauce tomate – Gratin de courgettes

DESSERTS
Cerises

Et ce soir ?

Melon
Carottes vichy- Boulgour
Roti de porc froid
Yaourt aromatisé

VENDREDI 26 JUIN

ENTREE
Melon

PLAT
Brandade de poissons
Batavia vinaigrette

DESSERTS
Riz au lait au chocolat

Et ce soir ?

Spaghetti bolognaise
Fromage blanc- Abricots

Fiches recettes

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

Salade de pâtes, petits pois, tomate séchées et ricotta

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 200g de d'orechiette (ou autre type de pâte)
- 150g de petit-pois frais écosés (ou surgelé)
- 100g de tomates séchées
- 60g de ricotta
- le jus d'un demi citron (facultatif)
- 1 CS d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. 8 minutes avant la fin de cuisson ajouter les petits-pois dans la casserole. Bien égoutter le tout.

Mélanger la ricotta avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Égoutter les tomates et les émincer.

Dans un saladier mélanger tous les ingrédients sans oublier le sel et le poivre.
Placer au frais jusqu'à dégustation.

Tartelette aux fraises

Ingrédients : (4 pers)

- 1 pâte sablée
- 180g de mascarpone
- 80g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 250g de fraises

Préparation :

Étaler la pâte sablée et foncer des moules tartelettes
Piquer le fond de tarte à divers endroits avec une fourchette.
Réserver 1h au frais (facultatif mais cela évite à la pâte de se rétracter en cuisson).

Enfourner environ 20min à 180°C (temps variable selon les fours donc bien surveiller la fin de cuisson). Laisser complètement refroidir.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse, ajouter le mascarpone et les grains de vanille puis fouetter pour obtenir une préparation lisse.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la précédente préparation en utilisant une maryse.

Verser la crème dans les fonds de tartes froids puis décorer avec les fraises coupées en tranches ou en deux.

Note: Si vous ne dégustez pas les tartelettes rapidement je vous conseille d'ajouter les fraises avant le service (les fraises rendent du jus).

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

