

On mange
quoi ce soir ?



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

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 7 DECEMBRE

ENTREES

Carottes et pommes râpées

PLATS

Poule au blanc et poireaux, pomme de terre

Poule au blanc et poireaux, pomme de terre

Lieu à la crème et poireaux, pomme de terre

DESSERTS

Crème dessert caramel

Et ce soir ?

Omelette aux tomates séchées

Choux fleurs

Fromage

Compote

MARDI 8 DECEMBRE

ENTREES

Potage 3 légumes

PLATS

Nuggets végétal et petits pois cuisinés

DESSERTS

Crêpe au chocolat

Et ce soir ?

Carottes râpées

Poisson blanc à la moutarde

Boulghour

Yaourt blanc

Clémentines

MERCREDI 9 DECEMBRE

Une idée de goûter ?

Biscuit aux flocons avoines

1 verre de lait ou jus de fruit

Et pour ce soir ?

Gnocchis aux champignons et sauce

tomate basilic

Fromage

Salade de fruit

JEUDI 10 DECEMBRE

ENTREES

Rillettes de cornichon (asperges)

PLATS

Roti de bœuf et pommes rissolées

Roti de bœuf et pommes rissolées

Omelette et pommes rissolées

DESSERTS

Ananas

Et ce soir ?

Quiche sans pâte à la courge, épinard,
féta et chorizo

Salade d'endives

Fromage blanc

Poire au sirop

VENDREDI 11 DECEMBRE

ENTREES

Haricot vert sauce bulgare

PLATS

Risotto au saumon

DESSERTS

Yaourt aromatisé bio

Et ce soir ?

Hachis parmentier

Salade vinaigrette

Yaourt au chocolat

Et le petit déjeuner :
Un produit
céréalié
+1 produit
laitier
+ 1 boisson
+ 1 fruit

Atelier Santé Ville

CCAS Hérouville Saint-Clair

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville vous propose des idées de recettes élaborées par une diététicienne

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



Camille QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8 24, Les Carrières
14110 - EVREUX
(en face du cabinet médical)
tel : 02 31 75 95 25
mobile : 06 71 81 78 00
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée - deux recettes

Biscuit aux flocons d'avoines

Ingrédients (4 personnes)

110g de flocons d'avoine
60g de sucre
1 bonne pincée de sel
40g de farine
45g de pépites de chocolat noir
35g d'huile de tournesol, noisette ou coco
50g de lait ou lait végétal
50g de beurre

Etapes :

Dans un petit mixeur, réduire les flocons d'avoines en poudre. Déposer cette poudre dans un saladier, puis ajouter le sucre, le sel, la farine ainsi que les pépites. Bien mélanger.

Ajouter ensuite l'huile, le beurre mou et le lait. Mélanger à la cuillère puis pétrir quelques secondes la pâte avec les doigts pour former une boule.

Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte avec un rouleau sur une feuille de papier cuisson (4mm env) puis détailler des petits rectangles. Réaliser 3 petites rayures sur les biscuits avec la pointe d'un couteau puis enfourner pendant 20min.

A la fin de la cuisson, laisser totalement refroidir avant de déguster. Conservation dans un endroit à l'abri de l'air libre pendant 4-5 jours.



Quiche sans pâte

Ingrédients (4 personnes)

½ potimarron (ou butternut)
Une poignée de feuilles d'épinards frais ou surgelés
50g de chorizo
50g de fêta
4 œufs
80g de farine
1cc de paprika
Sel et poivre

Etapes :

Couper et peler la demi courge en dés. Cuire dans une casserole d'eau bouillante une dizaine de minutes.

Laver et sécher les feuilles d'épinards.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le chorizo et la feta en petits morceaux.

Dans un saladier battre les œufs en omelette puis ajouter le lait. Incorporer ensuite la farine et mélanger vivement au fouet.

Ajouter enfin les dés de courge égouttés, les épinards, le chorizo, la feta, le paprika, du sel et poivre.

Verser la préparation dans un moule de préférence en silicone, pour ma part

Enfouner environ 30min en surveillant la cuisson (temps variable selon les fours).