

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

MERCREDI 20 JANVIER
Une idée de goûter ?
2 biscuits et 1 salade de fruit
Et pour ce soir ?
Soupe de légumes
Galette végétal et épinard à la crème
Clafoutis à l'ananas



LUNDI 01 février

ENTREES

Sardine beurre citron

PLATS

Timbale milanaise – timbale au thon

DESSERTS

Pomme

Et ce soir ?

Soupe de légumes
Œuf au plat et riz aux poivrons
Crème au chocolat

MARDI 02 février

ENTREES

Jus orange ananas

PLATS

Blanquette de veau – pomme de terre vapeur

Blanquette de veau – pomme de terre vapeur

Tarte fromage – pomme de terre vapeur

DESSERTS

Cantafras – Crêpe au sucre Chandeleur

Et ce soir ?

Soirée crêpes !

- 1 crêpe salé au choix (sarrasin ou non)
- 1 crêpe sucré chocolat banane

JEUDI 04 février

ENTREES

Crème de courgette au fromage fondu

PLATS

Dahl de lentilles corail – carottes sautées

DESSERTS

Kiri – Poire

Et ce soir ?

Gâteau de pomme de terre

Salade vinaigrette

Faisselle au miel

Compote

Et le petit déjeuner :

**Un produit
céréalié**

**+1 produit
laitier**

+ 1 boisson

+ 1 fruit

VENDREDI 05 février

ENTREES

Salade carnaval

PLATS

Colin pané au citron - Semoule

DESSERTS

Port salut – Compote pomme framboise

Et ce soir ?

Spaghetti à la carbonara

Yaourt blanc

Clémentines



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



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8 24, les Carrières
14 210 - EVREUX
(à côté de l'ancien stade)
tel : 02 31 75 95 25
mobile : 06 71 81 78 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée - deux recettes

Gâteau de pomme de terre

Ingrédients (4 à 6 personnes)

800g de pommes de terre
2 oignons
60g de gruyère râpé
2 œufs
1 CS de persil ciselé
sel, poivre
4 tranches de jambon
1 boule de mozzarella

Étapes :

Peler les pommes de terre et les oignons puis râper le tout.
Presser les pommes de terre entre vos mains afin de retirer l'excédent d'eau retenue par celles-ci.
Préchauffer le four à 200°C.
Mélanger les légumes râpés avec le fromage râpé, les œufs, le persil, du sel et poivre.
Verser la moitié de cette préparation dans un moule en silicone.
Ajouter ensuite le jambon coupé en lanières et la mozzarella coupée en fines tranches, verser enfin la seconde moitié de préparation à base de pommes de terre.
Enfourner environ 45min (temps variable selon les fours).
Laisser refroidir 5min puis démouler sur un plat de service, déguster chaud avec une salade et/ou des crudités

Clafoutis à l'ananas

Ingrédients

40cl Lait
100g Farine
135g Sucre
4Oeufs
2Cuil. à c de rhum
10g Beurre
1Ananas

Étapes :

Faites chauffer le lait avec la vanille fendue et grattée.
Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre puis incorporez la farine. Mélangez puis versez le lait en filet.
Ajoutez le rhum.
Epluchez et coupez l'ananas en tranches et retirez le rond central. Faites-les dorer dans une poêle avec le beurre.
Disposez-les dans un plat beurré puis versez la préparation. Enfournes pour 30 min environ et laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

Astuce : utilisez des rondelles d'ananas en conserve si vous n'avez pas le temps !

