

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.



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sportif
8 ZA, les Cèlèbres
14210 - Evreux
(au sein du cabinet médical)
tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

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 JUIN

ENTREES

Macédoine de légumes

PLATS

Tarte au Fromage – Salade

DESSERTS

Camembert
Nectarine

Et ce soir ?

Filet de cabillaud
Poêlée de pomme de terre et courgettes
Yaourt nature
Ananas

MARDI 8 JUIN

ENTREES

Salade Marco Polo

PLATS

Roti de Bœuf – Haricots verts
Roti de bœuf- Haricots verts
Poisson pané – Haricots verts

DESSERTS

Lait Gélifié Caramel

Et ce soir ?

Quiche aux épinards
Salade
Fromage blanc
Banane

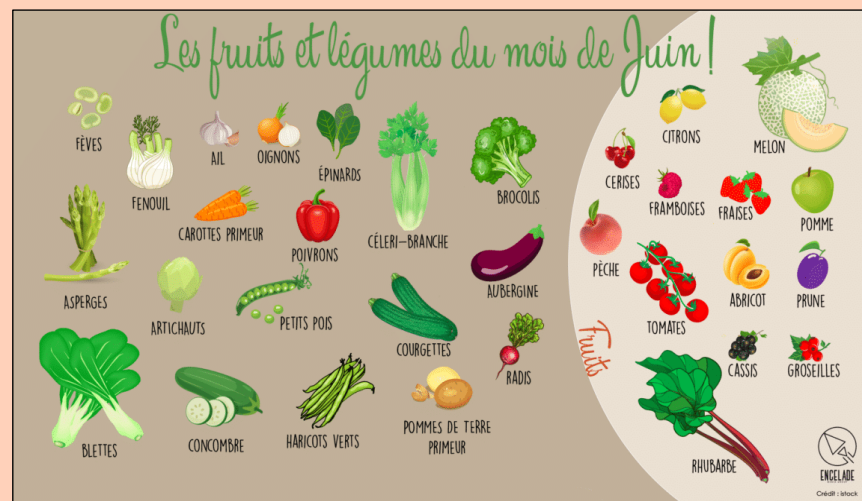
MERCREDI 9 JUIN

Une idée de goûter ?

Bananabread et 1 verre de lait

Et pour ce soir ?

Carottes râpées
Omelette
Blé
Glace



Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

Un produit
céréalié
+1 produit
laitier
+ 1 boisson
+ 1 fruit

JEUDI 10 JUIN

ENTREES

Melon vert

PLATS

Palette de porc sauce moutarde - Frites
Rôti de Dinde – Frites
Crêpe au fromage - Frites

DESSERTS

Brownies sur crème Anglaise

Et ce soir ?

Poulet à la sauce coco
Riz et poivrons
Yaourt blanc - compote

VENDREDI 4 JUIN

ENTREES

Chou blanc

PLATS

Filet de lieu sauce beurre blanc et citron – riz Pilaf

DESSERTS

Entremets Vanille

Et ce soir ?

Salade composée : salade, tomate, poivrons, courgette, feta et falafel
Riz au lait