

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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)

Légende :

*Menu classique*

*Menu sans porc*

*Menu sans viande*

Atelier Santé Ville

CCAS Hérouville Saint-Clair



**LUNDI 13 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Pastèque

**PLATS**

Gratin de pâtes aux légumes

**DESSERTS**

Tome blanche  
Entremets Chocolat

**Et ce soir ?**

Omelette  
Blé aux courgettes  
Yaourt blanc  
Compote

**MARDI 14 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Haricot vert vinaigrettes

**PLATS**

Paupiette de veau aux champignons - blé  
Paupiette de veau aux champignons - blé  
Omelette Forestière - blé

**DESSERTS**

Port Salut  
Raisin

**Et ce soir ?**

Poivron farci  
Riz  
Yaourt blanc  
Fraises

**JEUDI 16 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Rémoulade de pomme fruits au vinaigre de  
cidre

**PLATS**

Poulet fermier rôti « repas mélodie des  
mets locaux » - pommes de terre au four  
Poulet fermier rôti « repas mélodie des  
mets locaux » - pommes de terre au four  
Pêche Normande à la crème – pomme de  
terre au four

**DESSERTS**

Camembert Bio  
Riz au lait façon « teurgoulle »

**Et ce soir ?**

Salade de raviole poêlées  
Fromage blanc et fruit

**MERCREDI 15 SEPTEMBRE**

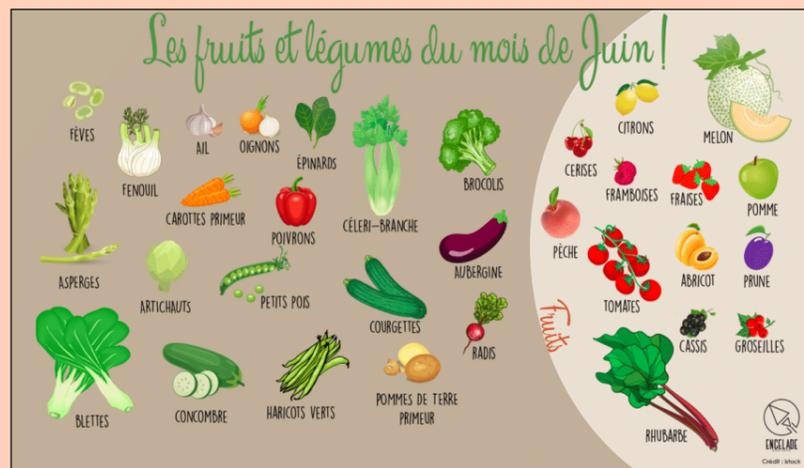
**Une idée de goûter ?**

**Cookies beurre de cacahuète et  
noix de pecan**

1 verre de lait

**Et pour ce soir ?**

Escalope de dinde à la crème  
Semoule



Et le petit déjeuner :

Participe à  
l'équilibre  
alimentaire

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

**VENDREDI 17 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Coleslaw

**PLATS**

Brandade de poisson – laitue feuille

**DESSERTS**

Petits louis  
Ananas au sirop

**Et ce soir ?**

Tarte au thon et sa salade de tomates  
vinaigrette  
Fromage blanc au miel  
Fruit

# 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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
DU nutrition du sport  
8 ZA Les Cèdres  
14210 EVREUX  
(à côté de l'ancien stade)  
tel: 02 31 75 95 25  
mobil: 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Cookies beurre de cacahuète et noix de pécan

#### Ingrédients (18-20 cookies) :

240g de farine  
1 cc de levure chimique  
80g de cassonade en poudre  
30g de beurre mou (demi-sel)  
150g de beurre de cacahuète  
1 œuf  
30 à 50ml de lait  
50g de pépites de chocolat  
50g de noix de pécan concassées

#### Etapes :

Mélanger la farine, la levure et la cassonade. Incorporer l'œuf, le beurre mou et le beurre de cacahuète.

Ajouter un peu de lait (en fonction de la consistance de votre beurre de cacahuète la quantité peut varier, il faut pouvoir réussir à former une boule encore un peu friable).

Ajouter enfin les pépites de chocolat et les noix de pécan. Mélanger une dernière fois à la main.

Placer la pâte au moins 1h au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C.

Former des petites boules de la taille d'une noix et les disposer en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, les aplatir légèrement avec la paume de la main.

Cuire 15 à 20 minutes en surveillant la fin de cuisson (temps variable selon les fours).

### Salade de ravioles poêlées

#### Ingrédients (1 personnes) :

1 plaque de ravioles du Dauphiné (environ 60g)  
2 tranches de bacon  
2 belles poignées de mâche (ou autre salade)  
une dizaine de tomates cerises  
huile d'olive, vinaigre balsamique  
sel, poivre

#### Etapes :

Couper les tomates cerises en deux et les mélanger avec la salade.

Faire dorer le bacon dans une poêle sans ajout de matière grasse.

Verser un petit filet d'huile puis faire dorer les ravioles.

Ajouter le bacon coupé en petits morceaux et les ravioles dans la salade puis assaisonner au goût. Déguster chaud ou tiède.

