

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 6 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Nems au légumes

**PLATS**

Roti de bœuf – pommes frites  
Roti de bœuf – pommes frites  
Menu fromage – pommes frites

**DESSERTS**

Emmental  
Pêche

**Et ce soir ?**

Concombre vinaigrette  
Taboulé  
Jambon  
Petit suisse et pêche

**MARDI 7 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Concombre à la féta

**PLATS**

Filet de porc Basquaise - ratatouille  
Flan de dinde Basquaise - ratatouille  
Tarte fromage - ratatouille

**DESSERTS**

Petits Suisses aux fruits

**Et ce soir ?**

Cannelloni saucisses et carottes  
Salade verte  
Crème dessert au choix

**JEUDI 9 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Salade Carnaval

**PLATS**

Tourte au pommes de terre - batavia

**DESSERTS**

Camembert Bio  
Glace

**Et ce soir ?**

Papillote de cabillaud  
Purée de pommes de terre courgettes  
Fromage blanc  
Compote

**VENDREDI 10 SEPTEMBRE**

**ENTREES**

Maquereau à la tomate

**PLATS**

Pavé de Hoki sauce aurore de brocolis

**DESSERTS**

Mini roulé Babybel  
Millefeuilles

**Et ce soir ?**

Tarte aux légumes et sa salade  
1 morceau de fromage  
Salade de fruit

**MERCREDI 8 SEPTEMBRE**

**Une idée de goûter ?**

Pain beurre et carré de chocolat

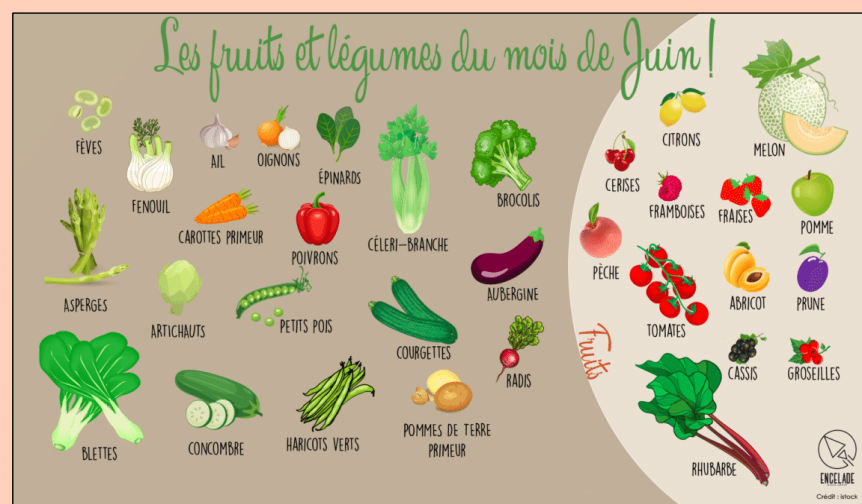
Sirop à l'eau

**Et pour ce soir ?**

Œuf cocotte

Coquillettes aux tomates

Yaourt aux fruits



**Et le petit déjeuner :**  
Un produit  
céréalié  
+1 produit  
laitier  
+ 1 boisson  
+ 1 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 24 Les Carrières  
14110 Evreux  
(à côté de la gare SNCF)  
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

### Cannelloni saucisses et carottes

#### Ingrédients (6 personnes) :

8 à 10 saucisses au poulet  
1 cube de Bouillon Volaille  
8 feuilles de lasagnes  
500 ml de lait demi-écrémé UHT  
80 g de fromage de chèvre frais nature  
80 g de mozzarella râpée  
8 carottes  
1 oignon  
30 g de beurre  
40 g de farine  
1 gousse d'ail  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
500 ml d'eau



#### Étapes :

Epluchez et hachez l'ail et l'oignon. Epluchez les carottes et râpez-les, faites revenir les carottes, l'ail et l'oignon ensemble avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les 500 ml d'eau et le bouillon de Volaille et laissez réduire totalement. Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C). Réalisez une béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine et faites cuire 2 minutes. Ajoutez petit à petit le lait hors du feu et faites épaissir. Faites cuire les feuilles de lasagne dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 minutes environ. Egouttez-les.

Ajoutez le fromage de chèvre aux carottes, ajustez l'assaisonnement. Répartissez les carottes sur les 8 feuilles de lasagne, répartissez les saucisses, roulez.

Versez un peu de béchamel dans le fond du plat. Disposez les cannellonis, nappez-les du reste de béchamel et répartissez la mozzarella. Faites cuire 20 minutes à 200°C.

### Tarte aux légumes

#### Ingrédients (4 personnes) :

1 rouleau de pâte feuilletée  
1 courgette  
1 aubergine  
2 oignons  
2 tomates  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
2 c. à soupe de sucre en poudre  
huile d'olive  
sel, poivre

#### Étapes :

Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans l'huile d'olive et laissez-les fondre, sans les roussir. Ajoutez la courgette, l'aubergine, les tomates et les poivrons coupés en tranches fines. Salez, poivrez et laissez cuire 15 min. Huilez un plat à tarte et saupoudrez-le de sucre en poudre. Dès que les légumes sont cuits, versez-les dans le plat à tarte et recouvrez avec la pâte feuilletée. Enfoncez bien les bords dans le moule. Enfouez à th.7 à (200°C), durant 20 min environ.