

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 22 NOVEMBRE

ENTREES

Coleslaw

PLATS

Bœuf Bourguignon – pommes de terre
vapeur

Bœuf Bourguignon – pommes de terre
vapeur

Cubes de saumon à la crème – pommes
de terre vapeur

DESSERTS

Pêche au sirop

Et ce soir ?

Potage de légumes

Dhall de lentilles

Fromage

Compote

MERCREDI 24 NOVEMBRE

Une idée de goûter ?

Brioche aux pépites de chocolat

1 verre de lait

Roti de dinde au four

Coquillettes et fondue de poireaux

Fromage

Clémentines



MARDI 23 NOVEMBRE

ENTREES

Potage légumes

PLATS

Poulet fermier – haricots verts

Poulet fermier – haricots verts

Poisson Pané – Haricots verts

DESSERTS

St Paulin - Clémentines

Et ce soir ?

Betterave vinaigrette

Steak haché et riz à la tomate

Yaourt blanc + miel

Kaki

JEUDI 25 NOVEMBRE

ENTREES

Pamplemousse

PLATS

Poisson Pané meunière – lentilles

DESSERTS

Fromage blanc aux fruits

Et ce soir ?

Gratin de carottes au cumin

Jambon blanc

Purée de pomme de terre

Yaourt aux fruits

VENDREDI 26 NOVEMBRE

ENTREES

Œuf à la coque

PLATS

Hachis véggie – Batavia feuille

DESSERTS

Pomme

Et ce soir ?

Pizza maison

Salade verte

Fromage blanc

Compote

Et le petit déjeuner :

Participe à
l'équilibre
alimentaire

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



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8 24 Les Chaisiers
14210 - EVREUX
(à côté du casino évreux)
tel : 02 31 75 85 25
mob : 06 71 81 75 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée - deux recettes

Briochette aux pépites de chocolat

Ingrédients (8 brioches) :

8cl de lait végétal ou non
15g de levure de boulanger (ou la moitié de levure sèche)
350g de farine de blé
5g de sel
2 œufs
65g de sirop d'agave
45g d'huile de coco
20g de crème liquide
90g de pépites de chocolat noir

Etapes :

Chauffer légèrement le lait dans un verre (tiède. Verser la levure.
Laisser agir 15-20 minutes.

Dans un grand saladier, déposer le mélange lait levure, la farine, le sirop agave, la crème, les œufs et le sel. Pétrir une première fois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajouter ensuite l'huile de coco, pétrir de nouveau 5min. Former une boule et laisser gonfler la pâte en couvrant le saladier durant 1h30 dans un endroit à l'abri de l'air libre.

titre

Ingrédients (xx personnes) :

Etapes :