

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 3 OCTOBRE

#### ENTREES

Au choix

Coleslaw – concombre à la crème – tomates vinaigrette

#### PLATS

Saucisse de Toulouse – carottes braisées  
Saucisse de volaille – carottes braisées  
Aiguillettes de blé et légumes – carottes braisées

#### DESSERTS

Au choix

Camembert – Paris Brest

#### Et ce soir ?

Emincé de volaille pané aux herbes fraîches  
Tagliatelle  
Yaourt aux fruits

### MARDI 4 OCTOBRE

#### ENTREES

Au choix

Filet de maquereau – saucisson ail cornichon – pâté de campagne

#### PLATS

Meunière de colin et citron – riz à la tomate

#### DESSERTS

Au choix

Banane – Kiwi – Raisin Blanc

#### Et ce soir ?

Cake poivron et chorizo  
Salade vinaigrette  
Fromage  
Salade de fruits

### JEUDI 6 OCTOBRE

#### ENTREES

Au choix

Blé Océane – quinoa gourmand à la provençales - taboulé

#### PLATS

Emincé de bœuf sauce camembert – haricots verts  
Emincé de bœuf sauce camembert – haricots verts  
Tarte au fromage – haricots

#### DESSERTS

Au choix

Raisin noir – melon vert - poire

#### Et ce soir ?

Filet de poisson à la crème  
Boulghour et ratatouille  
Yaourt aux fruits

### MERCREDI 5 OCTOBRE

#### Une idée de petit déjeuner ?

Granola maison coco choco  
Lait au choix  
1 fruit

#### Et pour ce soir ?

Lasagne aux courgettes et parmesan  
Salade vinaigrette  
Yaourt blanc  
Raisins



### Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

Un produit céréalier  
+ 1 produit laitier  
+ 1 boisson  
+ 1 fruit

### VENDREDI 7 OCTOBRE

#### ENTREES

Au choix

Rillettes de thon – sardine au beurre – œuf dur mayonnaise

#### PLATS

Tortellinis aux fromages

#### DESSERTS

Au choix

Entremet chocolat – yaourt à la vanille – yaourt bulgare

#### Et ce soir ?

Omelette aux champignons  
Gratin de potimarron  
Fromage au choix  
Fruit au choix

# 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  
14210 EVELY  
Inserm n° 100 000 000 000  
tel. 02 31 75 45 25  
mob. 06 71 41 75 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Recette 1 : Emincé de volaille pané aux herbes fraîches

### Ingrédients (4 personnes) :

4 Escalopes de volaille  
2 Œuf  
2cc de Citron (pour le zeste)  
Poivre  
3CS Huile d'olive  
Persil  
4 branches de Romarin  
4 brins de Thym  
50g Farine  
150g Chapelure  
Sel 1 pincée

### Etapes :

Verser la farine dans une assiette creuse.

Dans une deuxième assiette, mélanger la chapelure, le zeste de citron râpé, les herbes fraîches ciselées, le sel et le poivre.

Dans une troisième assiette, battre légèrement les œufs à la fourchette.

Couper la viande en lanières assez épaisses puis les passer successivement dans la farine, les œufs battus et enfin la préparation à la chapelure.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou dans un wok sur feu moyen et y faire revenir les lamelles de dinde panées 3 à 4 min de chaque côté.

Réserver sur une assiette.

Suggestion : Servir avec des quartiers de citron et entourer d'une salade fraîche et croquante (roquette, mâche, mesclun...).

Et toi, tu connais (**INGREDIENT**  
**DE LA RECETTE**)..... ?

Nom :

Période pour le trouver :

## Recette 2 : Granola coco et choco

### Ingrédients :

200 g de flocons d'avoine  
50 g de noix de coco rapée  
1 pincée de sel fin  
25 g d'huile de coco  
50 g de sirop d'agave (ou miel)  
20 g de copeaux de noix de coco  
60 g de pépites de chocolat

### Etapes :

Préchauffer le four à 180° (chaleur traditionnelle).

Dans un saladier, déposer les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et le sel. Mélanger une première fois puis ajouter l'huile (liquide) et le sirop d'agave. Bien mélanger avec les mains pour incorporer le tout.

Chemiser la plaque du four d'un tapis ou d'un papier cuisson, puis déposer la préparation en formant un rectangle d'une épaisseur d'1 cm environ. Enfourner pendant 15 à 20 minutes en remuant en milieu de cuisson.

Immédiatement à la fin de la cuisson, verser quelques filets de sirop d'agave ou miel sur la surface du granola puis laisser refroidir à l'air libre pendant 20 à 30 minutes.

Lorsque le granola aura totalement refroidi, ajouter les copeaux de noix de coco ainsi que les pépites de chocolat noir.

Conservation : à l'abri de l'air libre pendant plus d'une semaine.