

Restauration scolaire

# Restauration scolaire

# liaison chaude

**MENUS**



© La Presse

*Ville de Dunkerque*

Semaine 19

**Lundi 7 mai**

Haut de cuisse de poulet rôti  
(maternelles)  
Cuisse de poulet rôti  
(primaires & adultes)  
Petits pois & carottes  
Mimolette  
Fruit de saison

**Mardi 8 mai**

Féié

**Jeudi 10 mai**

Féié

**Vendredi 11 mai**

Betteraves rouges vinaigrette  
Spaghettis carbonara  
Plat sans porc : carbonara de volaille  
Emmental râpé  
Eclair au chocolat



Semaine 20

**Lundi 14 mai**

Quiche Lorraine  
Entrée sans porc : friand fromage  
Dos de colin  
Sauce citron  
Epinards crévés & pommes vapeur  
Fromage fondu  
Fruit de saison

**Mardi 15 mai**

Longe de porc  
Sauce forestière (champignons)  
Plat sans porc : rôti de dinde

Pâtes

Tome noire

Salade de fruits

**Jeudi 17 mai**

Céleri rémoulade : céleri, cornichons, câpres, mayonnaise  
Aiguillette de volaille

Sauce crème  
Courgettes tomates & semoule

**Fromage blanc aromatisé Bio**  
Brownie

**Vendredi 18 mai**

Salade de chou blanc : chou blanc, oignons, dès jambon de dinde, dès fromage.  
Crépinette  
Plat sans porc : saucisse de volaille  
Purée de pommes de terre & compote de pommes  
Crème dessert caramel

Semaine 21

**Lundi 21 mai**

Féié

**Mardi 22 mai**

Salade de tomates mimolette  
Gratin de poisson. Cubes colin, champignons, moules, crevettes  
Riz

& brunoise de légumes

**Yaourt nature BIO**

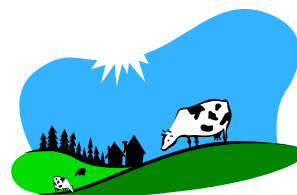
Gaufre liégeoise

**Jeudi 24 mai**

Rôti de bœuf sauce Provençale  
Gratin Dauphinois  
Fromage fouette  
Crème dessert vanille

**Vendredi 25 mai**

Melon  
Jambon braisé  
Plat sans porc : jambon de dinde  
Pâtes sauce tomate  
Camembert  
Fruit de saison



Semaine 22

**Lundi 28 mai**

Carottes râpées aux olives  
Sauté de porc  
Gratin de chou-fleur & pommes de terre  
Fromage à tartiner  
Flan nappé caramel

**Mardi 29 mai**

Bœuf au paprika  
Frites

**Petit suisse nature BIO**

Fruit de saison

**Jeudi 31 mai**

Macédoine  
Quiche aux légumes  
Salade

**Fromage blanc BIO & sucre**  
Fruit de saison

**Vendredi 1er juin**

Salade de pommes au curry  
Pennes au saumon  
Gouda  
Quatre quart

Semaine 23



**SEMAINE  
PRINTEMPS BIO**

**Lundi 4 juin**

Hachis Parmentier  
Salade  
Petit suisse  
aromatisé  
Fruit de saison

**Mardi 5 juin**

Crudités  
Curry de volaille  
Riz  
Gouda  
Compote de fruit

**Jeudi 7 juin**

Crudités  
Omelette  
Semoule &  
ratatouille  
Biscuit

**Vendredi 8 juin**

Salade de haricots  
verts  
Sauté de porc  
plat sans porc :  
haut de cuisse de  
poulet  
Purée de pommes  
de terre  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Semaine 24

**Lundi 11 juin**

Pastèque  
Rôti de porc  
Plat sans porc :  
rôti de dinde  
Epinards crème &  
pommes vapeur  
**Fromage blanc  
BIO**  
& coulis de fruit

**Mardi 12 juin**

Pâté de campagne  
Entrée sans porc :  
roulade de volaille  
Bœuf carottes  
Pâtes & carottes  
Fromage fondu  
Fruit de saison

**Jeudi 14 juin**

Salade de tomates  
Filet de poisson  
Provençale  
Blé & ratatouille  
Coulommiers  
Crème dessert  
chocolat

**Vendredi 15 juin**

Cordon bleu  
Sauce tomate  
Poêlée de légumes  
& riz  
Edam  
Fruit de saison

Semaine 25

**Lundi 18 juin**

Pennes bolognaise  
Emmental râpé  
Fruit de saison

**Mardi 19 juin**

Salade de chou  
rouge & pommes  
Haché de veau  
sauce poivre  
Jeunes carottes  
& pommes  
persillées

Brie

Fruit de saison

**Jeudi 21 juin**

**ETE**

**REPAS FRAICH'  
ATTITUDE**

Salade tomates  
mozzarella  
Filet de poisson au  
coulis de poivrons  
Semoule  
Salade de fruits

**Vendredi 22 juin**

Courgettes râpées  
au maïs  
& mimolette  
Poulet marengo  
Riz  
Gâteau au chocolat



Semaine 26

**Lundi 25 juin**

Taboulé  
Filet de poisson  
pané  
Sauce tartare  
Pommes de terre  
vapeur & salade  
**Petit suisse Bio**  
Fruit de saison

**Mardi 26 juin**

Sauté de porc  
sauce aigre douce  
Plat sans porc :  
sauté de dinde  
Brocolis & purée  
Mimolette  
Mousse au  
chocolat

**Jeudi 28 juin**

**REPAS COUPE DU  
MONDE**  
Salade mêlée  
Saucisse snack  
Mayonnaise & ketchup

Frites  
Fromage fondu  
Gaufre de  
Bruxelles

**Vendredi 29 juin**

Melon  
Couscous  
Boulette agneau –  
merguez  
Semoule &  
légumes  
**Yaourt aromatisé  
BIO**



## SERVICE DE RESTAURATION SCOLAIRE

INFOS..... INFOS.....INFOS..... INFOS

### A VOS MARQUES, PRETS, PARTEZ....

#### La santé vient en bougeant.

- La pratique régulière d'un sport est bénéfique pour la santé et le bien être, à tous les âges de la vie.
- Le sport permet de se sentir en forme, de bonne humeur, avec un moral au beau fixe.
- Il permet de garder un poids stable et peut aider à éliminer les kilos superflus.

#### QUELQUES IDEES POUR RESTER EN FORME :

- ☞ **MANGER EQUILIBRE ET VARIE**
- ☞ **FAIRE 4 REPAS PAR JOUR**
- ☞ **BOIRE CHAQUE JOUR 1.5 LITRES D'EAU**
- ☞ **DORMIR SUFFISAMMENT**
- ☞ **LIMITER L'ALCOOL, LE TABAC, LE CAFE POUR LES ADULTES, MAIS LES SUPPRIMER POUR LES ENFANTS.**
- ☞ **ET BOUGER, UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNEMENT**



#### Idée recette : GASPACHO.

Temps de préparation : 15 min  
Temps de cuisson : 0 min

#### Ingrédients (Pour 4 à 6 personnes) :

- 6 tomates mures
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 petits oignons
- une gousse d'ail
- jus de citrons (3 citrons ou plus, selon les goûts)
- vinaigre (6 cuillers à soupe, plus ou moins, selon les goûts) , huile d'olive (un demi-verre)
- basilic
- piment en poudre
- poivre et sel
- un verre d'eau
- glaçons (facultatif)

#### Préparation :

Laver les légumes et ôter la peau du concombre, épépiner les poivrons.

Mixer en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.

Ajouter de l'eau si la mixture est trop épaisse, l'huile, le vinaigre et le jus de citron et le basilic puis assaisonner.

Bien mélanger et mettre au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.