



LUNDI 14 MAI	MARDI 15 MAI	JEUDI 17 MAI	VENDREDI 18 MAI
Pizza au fromage	Betteraves rouges		Salade mixte
Œuf à la florentine Pommes vapeur	Chipolatas <i>Paupiette de poisson</i> Lentilles	FÉRIÉ	Jambon <i>Omelette</i> Frites
Fruit de saison	Gouda		Yaourt nature sucré

Pensez à réserver
pour la période du
4 juin au 5 juillet 2012

LUNDI 21 MAI	MARDI 22 MAI	JEUDI 24 MAI	VENDREDI 25 MAI
Potage	Carottes râpées	Céleri rémoulade	Crêpe au fromage
Poisson blanc gratiné Pommes vapeur Salade	Sauté agneau au curry <i>Galopin de thon</i> Flageolets	Rôti de porc <i>Tarte au fromage</i> Brocolis Pommes vapeur	Pilons de poulet rôtis <i>Menu fromage</i> Ratatouille Pommes vapeur
Crêpe chocolat	Fromage fondu à tartiner	Petits suisses aux fruits	Fruit de saison

LUNDI 28 MAI	MARDI 29 MAI	JEUDI 31 MAI	VENDREDI 1 ^{ER} JUIN
	Salade de tomates	Tarte au fromage	Salade de concombre
FÉRIÉ	Menu fromage Pommes vapeur Salade	Blanquette de volaille <i>Galopin de saumon</i> Trio de carottes jaunes	Filet de poisson frais Epinards à la crème Pommes vapeur
	Petits suisses natures sucrés	Fruit de saison	Crème dessert vanille

Communication : Ville de Tourcoing

...à table les enfants !

MENUS SCOLAIRES

DU 19 MARS AU 1^{ER} JUIN 2012

QUE VEUT DIRE BIEN MANGER ?

Bien manger peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips ...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cette équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours voir la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

Mais, le contenu de notre assiette n'est pas suffisant pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et ainsi à trouver le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.

Nous construisons ainsi notre santé autour d'une alimentation adaptée et d'une activité physique régulière.



Tourcoing
La Créative

Direction de la restauration municipale
4 rue Anatole France
59200 Tourcoing
03 59 63 41 60

**RAPPEL : LE MENU 2 EST UN MENU OÙ IL N'EST PAS PROPOSÉ DE VIANDE AU PLAT PRINCIPAL.
LA VIANDE EST REMPLACÉE PAR DU POISSON, ŒUF, FROMAGE.
LES VARIANTES DU MENU 2 SONT INDICUÉES EN VERT.**

...à table les enfants !

DU 19 MARS AU 1^{ER} JUIN 2012

LUNDI 19 MARS	MARDI 20 MARS	JEUDI 22 MARS	VENDREDI 23 MARS
Salade du chef	Pizza aux 3 fromages	Concombre bulgare	Betteraves rouges emmental
Spaghettis bolognaise <i>Spaghettis au thon</i>	Filet de merlu Poireaux à la crème Pommes vapeur	Rôti de porc <i>Menu fromage</i> Haricots plats Pommes vapeur	Sauté de veau aux poivrons <i>Omelette</i> Gratin dauphinois Salade
Yaourt brassé aux fruits	Poire crème anglaise	Petits suisses natures sucrés	Fruit de saison

LUNDI 26 MARS	MARDI 27 MARS	JEUDI 29 MARS	VENDREDI 30 MARS
Salade de tomates	Macédoine mayonnaise	Potage	Tarte aux poireaux
Poisson blanc à l'emmental Ratatouille Pommes vapeur	Bœuf à la chinoise <i>Quenelles de brochet</i> Riz	Steak haché <i>Omelette</i> Frites Salade	Escalope de poulet <i>Paupiette de merlu</i> Haricots beurre
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Fruit de saison

Pensez à réserver
pour la période du
14 avril au 1^{er} juin 2012

LUNDI 2 AVRIL	MARDI 3 AVRIL	JEUDI 5 AVRIL	VENDREDI 6 AVRIL
Tarte au fromage	Carottes râpées et crevettes	Potage	Taboulé
Poisson blanc pané Epinards à la crème	Chipolatas <i>Pépites de poisson</i> <i>gratinées</i> Lentilles	Rôti de dinde <i>Filet de poisson</i> <i>à la crétoise</i> Coquillettes	Omelette Brocolis
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Crème dessert vanille	Gâteau de pâques

LUNDI 9 AVRIL	MARDI 10 AVRIL	JEUDI 12 AVRIL	VENDREDI 13 AVRIL
	Salade au surimi	Terrine de poisson	Betteraves rouges au maïs
FÉRIÉ	Menu fromage Macaronis sauce tomate	Sauté agneau <i>Omelette</i> Haricots blancs	Filet de doré sauce oseille Chou fleur Pommes vapeur
	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Crêpe pommes caramélisées

LUNDI 16 AVRIL	MARDI 17 AVRIL	JEUDI 19 AVRIL	VENDREDI 20 AVRIL
Crêpe au fromage	Salade de tomate mozzarella	Céleri rémoulade	Potage
Galopin de saumon à la napolitaine Haricots verts	Rôti de bœuf <i>Pané de l'Atlantide</i> Petits pois	Sauté de volaille <i>Croquette de fromage</i> Carottes vichy	Jambon <i>Poisson à l'emmental</i> Frites Salade
Fruit de saison	Petits suisses aux fruits	Beignet chocolat	Fruit de saison

REPAS PORTUGAIS

LUNDI 7 MAI	MARDI 8 MAI	JEUDI 10 MAI	VENDREDI 11 MAI
Salade de tomates		Salade accras	Salade composée
Omelette Pâtes sauce à la crème	FÉRIÉ	Brandade de morue	Sauté de bœuf <i>Menu fromage</i> Carottes vichy Pommes vapeur
Crème dessert chocolat		Rabanadas (pain perdu portugais)	Fromage blanc aux fruits