VILLE D'ARGENTEUIL
DIRECTION DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENFANCE - CAISSE DES ÉCOLES

La Lettre des menus n°19

Repère PNNS*

Fruits et légumes
au moins 5 fois/jour

Féculents
à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel
à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers
3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf
1 à 2 fois/jour

Eau
à volonté

C'est déjà la fin de l'année scolaire...

Les mois défilent, les saisons aussi et nous voici déjà presque en fin d'année scolaire !

Mai et juin sont toujours très riches en évènements en faveur des enfants, au sein des écoles et centres de loisirs, ou de toute la famille avec de nombreuses manifestions municipales et/ou associatives.

Ainsi, le 1er mai, se tiendra la manifestation « Argenteuil à Table » dont le thème sera cette année : Soupe en Seine ; elle se tiendra dans leparc des Berges et sur la route départementale. Symbole de la richesse multiculturelle d'Argenteuil, la soupe sera mise à l'honneur dans tous ses états. De nombreuses dégustations, animations ludiques, sportives et culturelles viendront ponctuer la journée.

Les surprises se poursuivront au sein des restaurants scolaires avec de nombreux temps forts.

Les 3 et 4 mai, les enfants pourront se régaler du « menu des écoliers » concocté par leurs camarades de CM2 de l'école élémentaire Paul -Vaillant-Couturier n°2 dans le cadre du projet animé par les diététiciennes de la Caisse des écoles. L'occasion sera ainsi donnée aux jeunes chefs de mettre en valeur leur travail que ce soit par la dégustation de leur menu ou par la création d'une affiche diffusée dans chaque école.

Durant la semaine du Développement Durable, du 28 mai au 3 juin, chacun pourra se familiariser avec les enjeux environnementaux et sociaux, ou les pratiques responsables que nous devons adopter pour préserver notre planète. Dans ce cadre, un menu végétarien sera proposé en complément de nombreux aliments issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable et /ou d'une production locale.

Pour compléter la thématique « cuisine du monde », les enfants, toujours curieux de découvertes gastronomiques, pourront voyager jusqu'en Angleterre, les 7 et 8 juin prochains, avec un repas typique « fish and chips » et cheesecake en dessert.

L'année se conclura avec la semaine de la Fraich' attitude du 18 au 24 juin, manifestation nationale dans laquelle s'inscrit notre ville depuis sa création. Cet évènement a pour objectif de promouvoir les fruits et légumes et d'encourager leur consommation. Pour ce faire, la cuisine centrale proposera des menus tout en « couleur » mettant à l'honneur les fruits et légumes.

Quelques indices pour deviner les couleurs choisies : au menu seront présents des carottes, du potiron, de la mimolette, des tomates, des haricots rouges, des fraises ...

Enfin, parmi les nombreux rendez-vous dont vous pourrez profiter en famille ou entre amis, n'oubliez pas, le carnaval le samedi 2 juin, qui, avec ses chars colorés et festifs, vous fera voyager à travers le monde pour découvrir les différentes manières de le célébrer. Pour finir, la fête de l'Enfance samedi 16 juin au parc des Berges sera l'occasion pour les enfants fréquentant les centres de loisirs et déjeunant à l'école, de présenter le fruit de leur travail et de profiter des activités proposées par les animateurs !

De très bonnes idées de sorties durant lesquelles vous pourrez vous divertir en attendant l'été.

Georges Mothron
Maire d'Argenteuil
Président
Boucle Nord de Seine

Cuisine centrale : 01 34 23 44 13
ou 01 34 23 43 33

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson ou œuf suffit à couvrir les besoins en protéines.
Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs | Produit issu de l'agriculture biologique | Produit local | Produit issu du commerce équitable | Menu conçu par les enfants | Menu festif

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Menu Élémentaire

Repère PNNS*

MAI 2018

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	*PROPOSITION DE DINER***
DU LUNDI 30 AVRIL AU VENDREDI 04 MAI	LUNDI	Salade verte vinaigrette Omelette aux fines herbes Pommes noisette Edam Compote pomme banane		*Filet de cabillaud au citron* *Ratatouille* *Fromage blanc et spéculos*
	MARDI	FERIE		
	MERCREDI	Macédoine vinaigrette Bœuf sauce Forestière Semoule Carré de l'Est Fruit annuel	**Lait Pain de mie Miel**	*Quiche aux légumes* *Frisée vinaigrette* *Petits suisses aux fruits*
	JEUDI	**Menu des écoliers Ecole PVC 2** **Classe de Mme Bolomey CM2** Salade de concombre et tomate vinaigrette Cordon bleu de volaille Spaghetti Flan nappé de caramel Fruit de saison		*Côtelettes d'agneau marinées* *Asperges poêlées* *Riz au lait*
	VENDREDI	Radis – Beurre Poisson sauce aigre douce Duo haricots plats et carottes rondelles Yaourt aromatisé Banane		*Courgettes farcies gratinées* *Riz créole* *Dés de mangue*
DU LUNDI 07 MAI AU VENDREDI 11 MAI	LUNDI	Salade verte vinaigrette Steak de cabillaud haché au citron Purée de pomme de terre Tomme blanche Fruit annuel		*Escalope de veau aux champignons* *Courgettes à l'ail* *Roulé à la confiture*
	MARDI	FERIE		
	MERCREDI	Salade de tomate et crème d'échalotes Bœuf Yassa Tortis Fromage blanc aux fruits Sablé étoilé	**Lait Céréales**	*Œuf cocotte et mouillettes* *Poivrons grillés à la mozzarella* *Banane*
	JEUDI	FERIE		
	VENDREDI	Taboulé Rôti de dinde froid - Ketchup Haricots verts fromage fondu Compote de pomme		*Lasagne aux légumes d'été* *Yaourt aux fruits* *Rondelles de kiwi*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs — Produit issu de l'agriculture biologique — Produit local — Produit issu du commerce équitable — Menu conçu par les enfants — Menu festif

♦ ***Remplacement viande de porc***

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Conseils nutritionnels

Repère PNNS*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

LE FENOUIL

Je suis très faible en calories ! ☺

Le fenouil se reconnaît grâce à son parfum particulier mais surtout à son goût « anisé » en bouche ☺

Souvent boudé des enfants, il est pourtant très intéressant sur le plan nutritionnel. En effet, il présente une teneur intéressante en fer et vitamine C notamment alors pourquoi s'en privé !

Et ce n'est pas tout ! Savez-vous qu'il a des vertus digestives ?
Et oui ! Le fenouil est riche en fibres et ses dernières sont particulièrement bien tolérées par notre organisme et permettent de réguler le transit intestinal en douceur. De plus, il a la capacité à calmer les maux de ventre comme les ballonnements par exemple.

Voici une recette pour les petits comme les grands
(À tester sans modération !)

Ingrédients pour 4 personnes : 2 fenouils, 1 orange, 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

1) Lavez soigneusement les fenouils et retirer les 2 premières coques
2) Coupez les fenouils en tranches fines (cela est plus sympathique pour les enfants)
3) Pelez les agrumes à vif (en suprême) afin de prélever les quartiers de fruits
4) Avec les restes, récupérer les jus des agrumes et réserver
5) Déposer les suprêmes de fruit sur les tranches de fenouil
6) Au jus d'agrumes, ajoutez l'huile, le sel et le poivre
7) Assaisonnez et dégustez bien frais ! ☺

Astuce
Faire sécher les tiges et plumet du fenouil, ils seront parfaits pour aromatiser vos courts bouillon et apporter un goût anisé à vos plats !

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Menu Élémentaire

Repère PNNS*

MAI 2018

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	*PROPOSITION DE DINER***
DU LUNDI 14 MAI AU VENDREDI 18 MAI	LUNDI	Salade de betteraves vinaigrette Lasagne Bolognaise Fromage à tartiner ½ sel Fruit annuel		*Bruschetta de bœuf séché* *Salade verte* *Fromage blanc nature* *et rondelles de banane*
	MARDI	Salade de carottes râpées et vinaigrette au miel Poisson sauce Curry Trio de légumes brocolis Chèvre doux Tarte aux pommes		*Salade verte vinaigrette* *Gratin de coquillettes au jambon* *Pomelos à la menthe*
	MERCREDI	Salade de concombre, maïs vinaigrette Merguez Pommes boulangère Fromage blanc nature – sucre Pêche au sirop	**Muffin vanille Yaourt aux fruits**	*Salade de quinoa, avocat et crevettes* *Emmental* *Fraises – sucre*
	JEUDI ***Pain***	Salade de lentilles vinaigrette Omelette au fromage Epinards aux croutons gratinés Crème vanille Fruit de saison		*Aiguillettes de poulet marinées* *Purée de patate douce* *Compote pomme rhubarbe*
	VENDREDI	Rillettes de porc – Cornichons ♦ *Sardines – beurre* Sauté de bœuf aux oignons Semoule aux petits légumes Fromage de chèvre à tartiner Compote de pomme cassis		*Paupiette de saumon* *Purée de courgettes* *Yaourt nature* *Poire au chocolat*
DU LUNDI 21 MAI AU VENDREDI 25 MAI	LUNDI	**FERIE**		
	MARDI	Mélange chou blanc et carottes râpées vinaigrette Filet de poisson meunière Brocolis panachés au gruyère Petits suisses – sucre Petits beurre		*Tortis aux courgettes, parmesan* *et pignon de pain* *Fraises au sucre*
	MERCREDI	Radis – beurre Sauté de veau aux olives Boulgour Brie pointe Compote pomme vanille	**Fromage blanc Sucre Gaufrettes au chocolat**	*Quiche Lorraine maison* *Salade verte vinaigrette* *Fromage blanc nature et miel*
	JEUDI	Salade verte vinaigrette Saucisse de Toulouse ♦ *Poisson braisé* Lentilles carotte Mini fromage en coque Salade de fruits frais		*Steak haché frais* *Poêlée de légumes verts* *Yaourts aux fruits mixés* *Spéculos*
	VENDREDI	Salade de tomate au thon Escalope de volaille panée Courgettes et crème safranée Yaourt aux fruits Banane		*Filet de colin en croûte* *Mélange de riz blanc et riz noir* *Salade de fruits frais*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines.
Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs — Produit issu de l'agriculture biologique — Produit local — Produit issu du commerce équitable — Menu conçu par les enfants — Menu festif

♦ ***Remplacement viande de porc***

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Conseils nutritionnels

Repère PNNS*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE

SEMAINE EUROPÉENNE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Semaine EUROPÉENNE du DÉVELOPPEMENT DURABLE

Chaque année, le ministère de l'Ecologie, du Développement Durable et de l'Énergie organise la Semaine du Développement Durable.
En 2018, elle se déroulera du **30 mai au 5 juin** et aura comme thématique
« Villes et Territoires de demain ».
Les enjeux environnementaux, sociaux et les pratiques responsables doivent en effet, être également portés par les villes et les territoires de proximité pour préserver notre planète.

C'est ainsi que la préservation de la biodiversité, la limitation de la pollution, l'optimisation de la gestion de l'eau et de l'énergie, l'amélioration de la qualité de vie des citoyens, sont autant de défis à relever par les villes afin de prendre soin de leur environnement !

A l'occasion de cet évènement, la restauration municipale mettra à l'honneur :

- **Des produits issus de l'agriculture biologique**

La culture bio permet de limiter le nombre de résidus chimiques qui s'accumulent dans notre organisme et dans les sols.

- **Des produits locaux**

Moins de transport c'est moins d'émission de gaz à effet de serre ! (le gaz à effet de serre est une des causes du réchauffement climatique)

- **Un produit issu du commerce équitable**

Le commerce équitable représente l'ensemble des activités de commerce international qui visent à assurer une plus grande équité entre les producteurs des pays « du Sud » et des pays « du Nord ».

- **Un menu sans viande**

La viande fait partie de ces aliments qui coûtent chers à la planète : l'élevage du bétail est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre. Il ne s'agit pas de supprimer la viande de notre alimentation mais plutôt d'en diminuer les quantités consommées. Une façon pour la Ville d'Argenteuil de réduire son empreinte écologique !

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Menu Élémentaire

Repère PNNS*

JUIN 2018

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	*PROPOSITION DE DINER***
DU **LUNDI** **28** **MAI** **AU** **VENDREDI** **01** **JUIN** <u>*Semaine du développement durable*</u>	**LUNDI**	Salade de cœur de palmier vinaigrette Chili sans viande Riz Bûche de chèvre Compote pomme banane		*Steak de thon grillé* *Ratatouille* *Semoule au lait et fruits rouges*
	MARDI	Salade piémontaise Omelette nature Gratin de chou fleur Edam Fruit		*Rôti de veau aux champignons* *Pommes de terre grenailles* *Coupelle de fruits au yaourt*
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Brandade de poisson Tomme blanche Crème chocolat	**Compote** **Pain** **Fromage à tartiner nature**	*Croque Monsieur* *Salade verte et graines de courges* *Compote pomme banane*
	JEUDI ***Pain***	Pâté de campagne - Cornichons ♦ *Œufs durs - Mayonnaise* Emincé de dinde à la Diable Macaronis Carré de l'Est Fruit		*Salade de lentilles et dés de tomate* *Artichauts farcis* *Fromage blanc vanille*
	VENDREDI	Mélange de crudité vinaigrette Steak haché Carottes sauce Béchamel Yaourt nature – sucre Biscuits chocolat		*Galette de quinoa au parmesan* *Epinards en branche* *Fraises et chantilly*
DU **LUNDI** **04** **JUIN** **AU** **VENDREDI** **08** **JUIN**	**LUNDI**	Melon Tortellini fromage sauce crème Yaourt aux fruits mixés Fruit annuel		*Falafel au fromage blanc et pain pita* *Salade de concombre* *Abricots au sirop*
	MARDI	Salade de riz niçois Bœuf aux carottes Petits pois minute à l'anglaise Camembert Flan vanille nappé au caramel		*Crevettes au sésame* *Pommes de terre sautées* *Cerises*
	MERCREDI	Crêpe au fromage Jambon de dinde Haricots verts persillés Fromage blanc aux fruits Fruit de saison	**Lait** **Pain** **Chocolat au lait**	*Aiguillette de poulet sauce Moutarde* *Riz aux petits pois* *Mini fromage en coque*
	JEUDI	Salade de tomate basilic vinaigrette Sauté de porc aux lardons ♦ *Poisson sauce Bonne femme* Céréales gourmandes Mimolette Compote pomme cassis		*Rosbeef froid* *Haricots verts à l'ail* *Tarte fine maison aux figues*
	VENDREDI ***MENU ANGLAIS***	Mélange chou blanc et carottes râpées vinaigrette Poisson « Fish & Chips » Mini churros de pomme de terre Cheescake		*Cuisse de poulet rôti* *Wok de légumes* *Petits suisses aux fruits* *Banane*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Eau à volonté

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines.
Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs — Produit issu de l'agriculture biologique — Produit local — Produit issu du commerce équitable — Menu conçu par les enfants — Menu festif

♦ ***Remplacement viande de porc***

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Conseils nutritionnels

Repère PNNS*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

LE POIS MANGE TOUT

Je suis disponible toute l'année

Voilà où sont cachés mes pois ☺

Egalement appelé pois gourmand, c'est une variété de petits pois dont on consomme la gousse. Il apporte diverses vitamines, minéraux mais est aussi des fibres ! Il est donc idéal pour diversifier nos menus ☺
Avec sa saveur légèrement sucrée, le pois mange tout peut être cuisiné simplement, en cuisson vapeur par exemple ou sauté pour conserver tous ses arômes.

Recette de pois mange tout sautés à l'asiatique

Ingrédients pour 2 personnes : 200g de pois mange tout, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 3 pincées de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de graines de sésame (facultatif)

1) Equeuter les pois, les laver puis les égoutter
2) Eplucher l'oignon puis le couper en lamelles ; éplucher l'ail et le hacher
3) Dans un wok, faire chauffer l'huile puis y faire revenir l'ail et l'oignon quelques minutes
4) Saisir les légumes à feu vif en remuant sans cesse
5) Verser la sauce soja et le sucre puis bien remuer
6) Parsemer de graines de sésame et servir aussitôt !

Le pois gourmand conserve sa couleur verte et reste très croquant

Je peux en manger à partir de 6 mois !

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Menu Élémentaire

Repère PNNS*

JUIN 2018

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	*PROPOSITION DE DINER***
DU LUNDI 11 JUIN AU VENDREDI 15 JUIN	LUNDI	Melon Poisson sauce Basquaise Blé Gouda Liégeois chocolat		*Faux filet aux herbes* *Gratin pomme de terre chou fleur* *Fraises à la fleur d'oranger*
	MARDI	Salade de maïs et betterave vinaigrette Cordon bleu Ratatouille Petits suisses aux fruits Fruit annuel		*Spaghettis bolognaise au maquereau* *Brochettes de fruits frais* *et sauce chocolat*
	MERCREDI	Salade verte vinaigrette Sauté de veau aux Pruneaux Semoule parfumée Saint Paulin à la coupe Salade d'ananas frais	**Lait** **Pain** **Beurre** **Compote**	*Tomates farcies froides au riz* *Salade verte vinaigrette* *Yaourt aux fruits*
	JEUDI ***Pain***	Salade de concombre vinaigrette Omelette aux fines herbes Purée de pomme de terre Fromage de chèvre à tartiner Compote pomme vanille		*Boulettes de bœuf sauce provençale* *Pois mange tout* *Tarte multi fruits*
	VENDREDI	Saucissons secs – cornichons ♦ *Mousse de volaille – cornichons* Poulet rôti Printanières de légumes Fromage blanc – sucre Banane		*Wrap saumon, avocat* *et fromage ails et fines herbes* *Salade composée* *(laitue, tomate cerise)* *Compote pomme poire*
DU LUNDI 18 JUIN AU VENDREDI 27 JUIN ***SEMAINE DE LA FRAICH' ATTITUDE***	LUNDI	Salade verte vinaigrette Saucisse de Toulouse ♦ *Steak de thon à la Provençale* Penne Yaourt nature - sucre Melon		*Pissaladière* *Salade de mâche et dés d'emmental* *Mirabelles au sirop*
	MARDI ***Menu Orange***	Salade de carottes à l'orange Nuggets de poulet Purée de potiron Mimolette Grillé aux abricots		*Brochette de bœuf épicé* *Boulgour à l'aubergine* *Prunes*
	MERCREDI	Salade de fenouil vinaigrette Steak haché – moutarde Epinards aux croutons gratinés Flan vanille Banane	**Lait** **Pain** **Beurre** **Compote**	*Sardines grillées* *Salade de pomme de terre au cumin* *Yaourt nature – miel* *Cerises*
	JEUDI ***Menu Rouge***	Salade de tomate et crème d'échalote Rosbeef froid Haricots rouge Fromage en coque Fruit de saison		*Tartines avocat saumon* *Tomates à croquer* *Verrines fromage blanc compote*
	VENDREDI	Radis râpés vinaigrette Poisson sauce Oseille Riz safrané Tomme noire Salade de mangue fraîche		*Œufs mollés* *Salade de poivrons grillés* *Faisselle et morceaux* *de fruits rouges*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Eau à volonté

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines.
Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs — Produit issu de l'agriculture biologique — Produit local — Produit issu du commerce équitable — Menu conçu par les enfants — Menu festif

♦ ***Remplacement viande de porc***

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Conseils nutritionnels

Repère PNNS*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Eau à volonté

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

LA SEMAINE DE FRAICH'ATTITUDE, du 18 au 24 Juin 2018

les fruits et légumes frais Interfel

LA FÊTE DES FRUITS & LÉGUMES FRAIS

Vivez la Fraîch'attitude

Définition	La semaine « Fraich'Attitude » est une manifestation nationale faite de dégustations et de découvertes de fruits et légumes frais, elle rassemble l'ensemble de la filière fruits et légumes. Cet événement a été créé en 2005 par **INTERFEL** (Interprofession des Fruits et des Légumes frais) sous le haut patronage du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt. Cette semaine est entièrement dédiée aux fruits et légumes et a pour vocation de faire découvrir ou redécouvrir ces produits auprès d'un large public. Cette année, le public visé est celui des enfants de 3 à 11 ans.
Objectifs	La semaine de la Fraich'Attitude s'inscrit dans une démarche de prévention santé en rappelant les bienfaits des fruits et légumes frais. Les légumes et les fruits sont sources de micronutriments variés, ils permettent de préserver le capital santé tout en apportant un bien-être au quotidien. C'est l'occasion de (re)découvrir leurs saveurs, leurs couleurs, leurs textures tout en appréciant leurs diversités. C'est un moment privilégié pour renouer avec la notion de saisonnalité.
A Argenteuil	La Ville participe tous les ans à cette manifestation, en l'inscrivant dans ses menus et en mettant à l'honneur des fruits et légumes frais ainsi que des menus à thème « couleur » ☺

* Plan national nutrition santé

ARGENTEUIL

CAISSE DES ÉCOLES D'ARGENTEUIL

Menu Élémentaire

Repère PNNS*

JUIN 2018

SEMAINE	JOUR	DEJEUNER	GOUTER	*PROPOSITION DE DINER***
DU LUNDI 25 JUIN AU VENDREDI 29 JUIN	**LUNDI**	Melon Pilon de poulet Brocolis au gruyère Edam Gâteau marbré		*Papillote de poisson au miel* *Pomme de terre sautées* *Rondelles de fraises*
	MARDI	Salade verte vinaigrette Sauté de bœuf sauce Provençale Semoule Fromage fondu Compote de pomme		*Escalope de veau* *Tian de légumes* *Tapioca au lait de coco et fraises*
	MERCREDI	Salade de concombre et maïs vinaigrette Rôti de dinde froid Salade de pomme de terre Yaourt bulgare aux fruits Fruit de saison	**Lait Pain de mie Confiture**	*Saucisse de volaille* *Gratin de courgettes* *Brioche perdue aux fruits*
	JEUDI ***Pain***	Rillette de porc – Cornichons ♦ *Mousse de volaille – Cornichons* Omelette nature Haricots verts à l'ail Fromage à tartiner Banane		*Mélange de quinoa* *et carottes au cumin* *Fromage blanc – sucre* *Abricots*
	VENDREDI	Salade de betteraves vinaigrette Cubes de saumon sauce crème Spaghettis Liégeois vanille caramel Fruit de saison		*Tartines de caviar d'aubergines* *Brochette de poulet mariné* *Billes de melon*
DU LUNDI 02 JUILLET AU VENDREDI 06 JUILLET	**LUNDI**	Salade de chou rouge, raisins et vinaigrette à la pomme Filet de poisson meunière Petits pois Fromage à tartiner ½ sel Eclair au chocolat		*Aiguillettes de poulet* *Purée de pomme de terre carotte* *Camembert* *Cerises*
	MARDI	Salade d'haricots verts vinaigrette Bœuf sauce Forestière Pomme de terre campagnardes Yaourt nature – sucre Fruit de saison		*Salade de fenouil au citron* *Œuf cocotte au jambon et mouillettes* *Compote pomme abricot*
	MERCREDI	Salade de tomate mozzarella Poisson sauce Boulonnaise Riz aux lentilles Petits suisses – sucre Abricot au sirop	**Fromage blanc Sucre Banane**	*Salade verte vinaigrette* *Moussaka maison* *(aubergines, viande de bœuf haché)* *Smoothie à la banane*
	JEUDI	Œufs durs vinaigrette Pizza au fromage Salade verte Fromage blanc – sucre Fruit de saison		*Salade de concombre et dés de feta* *Pomme de terre farcie* *Pastèque*
	VENDREDI	Melon Lasagne bolognaise Fromage frais ails et fines herbes Compote de pomme		*Salade de maïs vinaigrette* *Gigot d'agneau rôti* *Haricots verts à l'ail* *Poire*

Fruits et légumes au moins 5 fois/jour

Féculents à chaque repas (selon l'appétit)

Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter

Et pratiquez 30 min. de marche rapide

Produits laitiers 3 à 4 fois/jour

Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour

Eau à volonté

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS DUES AUX IMPERATIFS TECHNIQUES D'APPROVISIONNEMENT.
LA VIANDE DE BŒUF SERVIE EST D'ORIGINE EUROPEENNE. LE LAIT SERVI EST 1/2 ECREME. LA VINAIGRETTE EST MAISON

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour des enfants de 3 à 10 ans, une portion de viande, poisson, œuf suffit à couvrir les besoins en protéines. Les enfants doivent en consommer soit le midi, soit le soir.

Mitonné par nos chefs — Produit issu de l'agriculture biologique — Produit local — Produit issu du commerce équitable — Menu conçu par les enfants — Menu festif

* Plan national nutrition santé

♦ ***Remplacement viande de porc***

ARGENTEUIL