

Menus

VINCENNES

Petite enfance (+12 mois)

Novembre - Décembre 2018

ÉDITO

Les menus servis à vos enfants sont riches en fruits et légumes de saison afin de couvrir leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Pour donner envie aux plus jeunes en particulier de les goûter, les animations les mettent en scène de manière ludique. Il ne s'agit pas de les camoufler, au contraire !

Avec humour et pédagogie, manger des fruits et légumes devient un plaisir.

Bonne lecture et bon appétit !

Clotilde Locqueville

Adjointe au maire, chargée de la Petite Enfance

Rendez-vous dès maintenant sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur



ou sur www.so-happy.fr

Vendredi 2 et semaine du 5 au 9 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Ven. 2	Potage julienne darblay (poireaux, navets et carottes)	Duo de poisson sauce aux fines herbes	Epinards ● hachés à la béchamel Pommes de terre vapeur fraîches	Mimolette	Fruit	Madeleine longue - Purée de pommes Yaourt nature
Lun. 5	Macédoine	Sauté de dinde ● sauce marengo	Haricots blancs coco sauce tomate Carottes bâtonnets	Petit fromage frais aux fruits	Fruit ●	Baguette et beurre Purée de poires Yaourt nature
Mar. 6	Salade de betteraves ●	Boulettes de bœuf charolais à l'orientale	Légumes couscous Semoule	Coulommiers	Fruit	Petit beurre Purée de pommes Fromage blanc nature
Mer. 7	Carottes râpées	Pilon de poulet ● au jus	Purée de haricots verts	Pont-l'Évêque	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Crème de marrons - Fruit Yaourt nature
Jeu. 8	Potage cultivateur	Rôti de bœuf charolais Jus de rôti	Coquillettes ● Petits pois mijotés	Petit Cotentin	Fruit	Corn flakes Purée de pommes pruneaux Lait de croissance
Ven. 9	Emincé d'endives	Pavé de colin sauce bretonne (crème, champignons et poireaux)	Blé Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli, carotte)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Confiture de fraises - Fruit Fromage blanc nature

Du 12 au 16 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 12	Salade iceberg	Dés de poisson sauce curry	Carottes Riz semi-complet ●	Gouda	Coupelle de purée de pommes	Baguette Barre de chocolat Fruit Yaourt nature
Mar. 13	Salade de pommes de terre	Sauté de bœuf charolais sauce aux olives	Haricots verts Semoule ●	Emmental	Fruit	Pain au lait Purée de pommes coings Fromage blanc nature
Mer. 14	Chou chinois	Steak haché de veau sauce diable (tomate, sucre, vinaigre, estragon)	Coquillettes Epinards hachés à la béchamel	Tomme grise	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Riz au lait Fruit
Jeu. 15	Œuf dur ●	Pavé de merlu sauce fines herbes	Bulgour Ratatouille	Petit Moulé	Fruit	Sablés Purée de poires Yaourt nature
Ven. 16	Potage de légumes variés	Jambon blanc * ● <i>Jambon de dinde</i> ●	Pommes de terre vapeur fraîches Petits pois mijotés ●	Yaourt nature brassé de la fromagerie Maurice	Fruit	Baguette Petit Cotentin Purée de pommes et bananes

Du 19 au 23 novembre 2018

Semaine européenne de la réduction des déchets

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 19	Emincé d'endives	Escalope de dinde ● sauce forestière (champignons)	Haricots blancs coco sauce tomate Carottes fraîches	Camembert ●	Fruit	Baguette - Miel Purée de pommes fraises Fromage blanc nature
Mar. 20	Salade de betteraves ●	Dés de poisson sauce citron persillée	Purée de potiron	Yaourt sur lit de fruits de la fromagerie Maurice	Fruit	Petit beurre (biscuit) Purée de poires Petit fromage frais nature
Mer. 21	Salade de pousses de soja et carottes	Emincé de porc * au caramel <i>Emincé de dinde</i> ● <i>au caramel</i>	Riz aux petits légumes Poêlée de légumes ● (courgettes, carottes et pommes de terre)	Coulommiers	Coupelle de purée de pommes et fraises	Baguette Gelée de groseille Fruit Yaourt nature
Jeu. 22	Velouté Dubarry (chou-fleur)	Rôti de bœuf charolais Jus de rôti	Haricots beurre à la tomate Pommes persillées	Petit fromage frais nature	Fruit ●	Madeleine Purée de pommes coings Fromage blanc nature
Ven. 23	Salade croquante de pommes et oranges	Omelette ●	Gnocchetti Courgettes à la provençale	Saint-Nectaire	Coupelle de purée de pommes et pruneaux	Cake au chocolat (farine locale) Fruit - Petit fromage frais nature

Du 26 au 30 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 26	Salade iceberg	Sauté de porc* sauce provençale <i>Sauté de dinde</i> ● <i>sauce provençale</i>	Gratin de brocolis Semoule ●	Cantadou ail et fines herbes	Coupelle de purée de pommes et coings	Baguette et beurre Fruit Yaourt nature
Mar. 27	Macédoine	Blanc poulet ● au jus	Lentilles mijotées Duo de carottes orange et jaune	Munster	Fruit ●	Sablés Purée de pommes Fromage blanc nature
Mer. 28	Potage julienne darblay (poireaux, navets et carottes)	Sauté de veau ● sauce façon grand-mère	Jardinière de légumes Blé	Cantal	Fruit	Pétale de blé au chocolat Abricot sec Lait de croissance
Jeu. 29	Carottes râpées	Filet de lieu aux épices douces	Ratatouille Fusilli ●	Saint-Paulin	Coupelle de purée de poires	Petit beurre (biscuit) Fruit Yaourt nature
Ven. 30	Chou chinois	Bifteck haché charolais au jus	Fondue de poireaux Pommes de terre vapeur fraîches	Yaourt nature ●	Purée de pommes du chef	Baguette Vache qui rit Fruit

Du 3 au 7 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 3	Salade iceberg	Filet de saumon sauce velouté au basilic	Haricots verts Pommes de terre vapeur fraîches	Emmental	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Corn flakes Fruit Lait de croissance
Mar. 4	Salade de betteraves rouges	Bolognaise de bœuf charolais	Penne ● au blé complet Gratin de chou-fleur	Mimolette	Fruit	Baguette Confiture d'abricot Purée de pommes Yaourt nature
Mer. 5	Potage à la tomate	Pavé de merlu sauce citron	Printanière de légumes Semoule	Yaourt brassé à la vanille de la fromagerie Maurice	Fruit ●	Petit beurre (biscuit) Purée de poires Fromage blanc nature
Jeu. 6	Carottes râpées ●	Goulash de bœuf charolais (paprika, tomate)	Courgettes Boullgour	Munster	Assiette de fruits frais	Baguette Chocolat Raisin sec Petit fromage frais nature
Ven. 7	Duo de cœurs de palmiers et maïs	Emincé de dinde ● sauce forestiere	Petits pois mijotés Riz ●	Petit fromage frais nature	Fruit	Pain au lait Purée de pommes et fraises Yaourt nature

Du 10 au 14 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 10	Emincé d'endives	Egrêné de bœuf charolais	Purée de carottes	Pont-l'Évêque	Coupelle de purée de pommes ●	Sablés Fruit Fromage blanc nature
Mar. 11	Salade de pommes de terre vinaigrette	Sauté de porc* au curry <i>Sauté de dinde</i> ● <i>au curry</i>	Coquillettes Brocolis en persillade	Fromage blanc nature	Fruit ●	Baguette Petit Moulé Purée de pommes et pruneaux
Mer. 12	Céleri râpé	Rôti de dinde ● au jus	Lentilles mijotées Carottes	Fraidou	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Pétale de blé au chocolat Fruit Lait de croissance
Jeu. 13	Potage de légumes variés ●	Rôti de bœuf charolais Jus de rôti	Épinards hachés à la béchamel Pommes persillées fraîches	Saint-Nectaire	Fruit ●	Baguette et beurre Purée de pommes coings Petit fromage frais nature
Ven. 14	Salade iceberg	Pavé de colin sauce à l'oseille	Ratatouille Blé ●	Yaourt aromatisé	Coupelle de purée de pommes et coings	Mandarinier Fruit Fromage blanc nature

Du 17 au 21 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 17	Macédoine	Dés de poisson sauce tomate	Pommes de terre lamelles Navets sautés	Tomme blanche	Fruit ●	Baguette Chocolat Purée de poires Yaourt nature
Mar. 18	Pomelos et sucre	Steak haché de veau ● sauce diablotin (tomate, sucre, vinaigre, estragon)	Purée Dubarry	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Petit beurre Fruit Petit fromage frais nature
Mer. 19	Carottes râpées	Sauté de bœuf charolais sauce aux olives	Duo de courgettes jaune et verte Coquillettes ●	Petit Moulé	Coupelle de purée de pommes et pruneaux	Baguette Confiture de fraises - Fruit Yaourt nature
Jeu. 20	Velouté de potiron	Escalope de dinde ● vallée d'Auge	Carottes à la crème Pommes Smile	Cantal	Fruit ●	Semoule au lait Purée de pommes et bananes
Ven. 21	Taboulé (semoule ●)	Boulettes de bœuf charolais provençale	Haricots verts Riz	Tomme grise	Fruit	Baguette Crème de marrons Purée de pommes coings - Petit fromage frais nature

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

● Produit
BIO



Produit
local



● Produit
Label Rouge



Plat
du chef



Appellation
d'Origine
Protégée



Tous les jours, une assiette équilibrée !

Des recommandations nutritionnelles précises fixent en fonction de l'âge des enfants, les composantes essentielles des menus en cantine scolaire. Ainsi tous les 3 mois, nos diététiciennes, nos Chefs et responsables qualité se réunissent pour construire les menus.

Ils prennent en compte : le goût des enfants, la présentation, l'équilibre alimentaire, la saison, la variété...

Ces menus sont ensuite validés, en « commission de menus », par la municipalité et les représentants des parents d'élèves.