

## Menus

### VINCENNES

#### Élémentaires

Septembre - Octobre 2018

#### ÉDITO

Apprendre à bien se nourrir, ce n'est pas uniquement apprendre à manger, c'est aussi savoir bien se tenir à table, respecter les règles, manger à des heures régulières.

Pour bien se nourrir, il faut comprendre ce que l'on mange et pourquoi ; c'est également apprendre à être responsable de son assiette (manger des produits de saison, qui poussent ou qui sont fabriqués à proximité de chez soi, savoir ne pas gaspiller la nourriture).

Pour contribuer à ces apprentissages, nous accompagnons vos enfants au quotidien, à travers notamment des animations rythmées, pédagogiques et qui leur font plaisir : ce sont les rendez-vous de Lila et Tom.

Bonne rentrée à tous !

Anne-Laurence Rouger

Adjoint au maire chargée de la Petite Enfance et de l'Enfance

Rendez-vous dès maintenant sur l'appli

## SoHappy



téléchargeable sur



ou sur [www.so-happy.fr](http://www.so-happy.fr)

### Du 3 au 7 septembre 2018

|        | HORS D'ŒUVRE  | PLAT PRINCIPAL                               | GARNITURE   | FROMAGE                                   | DESSERT                             | GOÛTER   |
|--------|---|--|---|---|-------------------------------------|--|
| Lun. 3 | Salade verte ● fraîche vinaigrette à la provençale                | Bifteck haché charolais sauce tomate         | Potatoes  | Camembert ●                               | Mousse au chocolat au lait Limonade | Baguette et Beurre Yaourt nature sucré Fruit   |
| Mar. 4 | Salade de haricots verts ● à l'échalote vinaigrette moutarde      | Emincé de dinde ● sauce kebab                | Semoule ●   | Cantafrais Cantadou ail et fines herbes   | Fruit ●                             | Cake breton en barre Yaourt à la pulpe de fruits Coupelle de compote de pommes et vanille allégée en sucre |
| Mer. 5 | Crêpe au fromage Crêpe aux champignons                            | Omelette ●                                   | Ratatouille et pommes de terre                                | Cantal ● Saint Nectaire ●                 | Fruit ●                             | Baguette Barre de chocolat Fromage blanc aromatisé Jus de pommes (100 % jus)                               |
| Jeu. 6 | Concombre local en rondelles vinaigrette à l'huile d'olive citron | Rôti de bœuf charolais froid                 | Poêlée de légumes ● (courgettes, carottes et pommes de terre) | Yaourt aromatisé de la fromagerie Maurice | Mini cake aux pépites de chocolat ● | Pain au lait Fruit Lait demi écrémé  |
| Ven. 7 | Salade de pâtes ● échalote et poivrons                            | Poisson meunière frais et quartier de citron | Courgettes fraîches du chef                                   | Yaourt nature ●                           | Fruit ●                             | Baguette Fraidou Jus de raisins (100 % jus)  |

### Du 10 au 14 septembre 2018

|         | HORS D'ŒUVRE                                | PLAT PRINCIPAL  | GARNITURE              | FROMAGE  | DESSERT                            | GOÛTER  |
|---------|---|---|------------------------|--|------------------------------------|---|
| Lun. 10 | Concombre en cubes vinaigrette moutarde     | Quenelles nature sauce aurore                                 | Riz ●                  | Gouda ●  | Flan à la vanille Flan au chocolat | Croissant Lait demi écrémé  |
| Mar. 11 | Rillettes de canard du chef                 | Marmite de colin mode Honfleur (fruits de mer et sauce crème) | Haricots verts ●       | Fourme d'Ambert Pont l'Evêque ●                          | Fruit ●                            | Gouter fourré Chocolat (2 x 20 g) / Petit Fromage frais sucré Jus d'oranges (100 % Jus) |
| Mer. 12 | Carottes râpées locales                     | Sauté de veau ● sauce des hortillons                          | Frites ●               | Petit fromage frais aux fruits Petit fromage frais sucré | Coupelle de purée de pommes ●      | Baguette Vache qui rit Fruit  |
| Jeu. 13 | Céleri rémoulade ●                          | Macaroni ● au bœuf ● et fromage                               |                        | Petit Cotentin Petit Moulé                               | Fromage blanc pomme vanille        | Barre céréales chocolat/banane Fromage blanc aromatisé Fruit                            |
| Ven. 14 | Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde | Pain de poisson (colin) du chef Mayonnaise                    | Salade verte fraîche ● | Edam ●   | Fruit au choix                     | Baguette et beurre Yaourt aromatisé Coupelle de compote de poires allégée en sucre      |

### Du 17 au 21 septembre 2018

|         | HORS D'ŒUVRE   | PLAT PRINCIPAL                                | GARNITURE                   | FROMAGE                  | DESSERT  | GOÛTER   |
|---------|--|---|-----------------------------|--------------------------|--|--|
| Lun. 17 | Salade verte ● fraîche   | Saucisse de Strasbourg* Francfort de volaille | Lentilles locales mijotées  | Camembert ●              | Crème dessert vanille de la fromagerie Maurice | Baguette Pâte à tartiner individuelle Yaourt nature sucré / Fruit  |
| Mar. 18 | Riz ● niçois   | Sauté de dinde ● sauce dijonnaise (moutarde)  | Petits pois ●               | Fromage blanc nature     | Fruit au choix                                 | Brioche aux pépites de chocolat Petit fromage frais aux fruits / Coupelle de compote de pommes et bananes allégée en sucre |
| Mer. 19 | Salade de tomates Salade croquante de pommes et oranges vinaigrette au basilic | Sauté de bœuf charolais sauce niçoise         | Semoule ●                   | Carré frais ●            | Liégeois chocolat                              | Baguette Beurre Yaourt aromatisé Fruit   |
| Jeu. 20 | Pâté de campagne* Pâté de mousse de foie et cornichon Pâté de mousse de canard | Poisson meunière frais                        | Bouquet de légumes et blé ● | Yaourt nature ●          | Fruit ●  | Marbré au chocolat Fromage blanc nature Dosette de sucre Jus de pommes (100 % jus)   |
| Ven. 21 | Salade coleslaw ● (carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)                    | Veg - Chili sin carne (haché végétal)         | Riz complet ●               | Vache qui rit Cantafrais | Ile flottante et sa crème anglaise             | Baguette Petit Moulé Fruit   |

### Du 24 au 28 septembre 2018

|         | HORS D'ŒUVRE   | PLAT PRINCIPAL  | GARNITURE                              | FROMAGE  | DESSERT                                       | GOÛTER   |
|---------|--|---|--|--|---|--|
| Lun. 24 | Salade de tomates Salade iceberg vinaigrette moutarde                  | Pavé de colin sauce marseillaise (ail, tomate, huile d'olive) | Purée de choux de Bruxelles au fromage | Gouda ●  | Coupelle de purée de pomme et poire ●         | Pain au lait Fruit Lait demi écrémé  |
| Mar. 25 | Salade de haricots rouges ● et tomates ● comme un chili                | Rôti de bœuf charolais cuit au jus                            | Carottes au persil ●                   | Petit Moulé Petit Moulé ail et fines herbes        | Fruit ●                                       | Gaufrette vanille / Yaourt aromatisé Jus de raisins (100 % jus)                  |
| Mer. 26 | Œuf dur ● Mayonnaise dosette   | Filet de lieu sauce tomate                                    | Boulgour ●                             | Yaourt aromatisé à la fraise                       | Assiette de fruits d'automne (banane, mangue) | Baguette Cantafrais Coupelle de compote de pommes et framboises allégée en sucre |
| Jeu. 27 | Courgettes ● et tomates ● vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne | Echine de porc* cuite au jus Rôti de dinde ● au jus           | Haricots verts ● au jus de légumes     | Petit-suisse nature Petit fromage frais aux fruits | Gâteau poire chocolat du chef (farine locale) | Cake breton en barre Fromage blanc aromatisé Fruit                               |
| Ven. 28 | Salade de pâtes ● échalote et poivrons vinaigrette moutarde            | Boulettes de mouton sauce tomate                              | Courgettes ● Blé ●                     | Coulommiers Tomme blanche                          | Fruit ●                                       | Baguette Samos Coupelle de purée de pommes et coings                             |

## Du 1<sup>er</sup> au 5 octobre 2018

|  | HORS D'ŒUVRE  | PLAT PRINCIPAL   | GARNITURE              | FROMAGE   | DESSERT   | GOÛTER   |
|--|---|--|------------------------|---|---|--|
| Lun. 1 <sup>er</sup>   | Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde                               | Saucisse de Francfort*<br><i>Francfort de volaille</i> | Lentilles locales ●    | Yaourt ● aromatisé à la fraise                                      | Fruit au choix                                  | Baguette et beurre<br>Yaourt aromatisé<br>Jus de pommes (100 % jus)  |
| Mar. 2   | Carotte ● rémoulade aux pommes et raisins secs                            | Gardiane de bœuf charolais                             | Brocolis et pâtes ●    | Fraidou<br>Cantadou ail et fines herbes                             | Coupelle de purée de pomme et poire ●           | Barre céréales chocolat/banane<br>Fromage blanc sucré / Fruit  |
| Mer. 3   | Taboulé (semoule ●) vinaigrette moutarde                                  | Sauté de dinde ● au thym                               | Haricots verts ●       | Edam ●  | Fruit au choix                                  | Baguette<br>Pâte à tartiner individuelle / Yaourt à la pulpe de fruits / Coupelle de compote de pommes et vanille allégée en sucre |
| <b>AMUSE-BOUCHE : MOUSSE DE THON, BETTERAVE AU FROMAGE FRAIS</b> |   |  |                        |   |   |  |
| Jeu. 4   | Salade de tomates<br>Chou chinois<br>vinaigrette aux herbes               | Pain de viande (bœuf charolais) du chef                | Riz ●                  | Gouda ●   | Crème dessert chocolat de la fromagerie Maurice | Briochette aux pépites de chocolat<br>Fruit / Lait demi-écrémé   |
| Ven. 5   | Saucisson à l'ail* Cervelas* et cornichon<br><i>Galantine de volaille</i> | Poisson meunière frais et quartier de citron           | Ratatouille ● et blé ● | Fromage blanc nature<br>Fromage blanc aromatisé<br>Dosette de sucre | Fruit ●   | Baguette Petit Cotentin<br>Jus d'oranges (100 % jus)   |

## Du 8 au 12 octobre 2018

## LES ÉPICES AU MENU

|         | HORS D'ŒUVRE   | PLAT PRINCIPAL                                    | GARNITURE                              | FROMAGE   | DESSERT  | GOÛTER  |
|---------|--|---|--|---|--|---|
| Lun. 8  | Chou-fleur ● vinaigrette au cumin et coriandre   | Parmentier de thon                                |  | Petit-suisse nature<br>Petit fromage frais aux fruits | Fruit ●  | Pain au lait<br>Yaourt nature sucré / Compote de pommes et fraises allégée en sucre |
| Mar. 9  | Salade verte ● fraîche vinaigrette moutarde  | Quenelles nature sauce aux épices                 | Carottes ● et riz                      | Coulommiers ●   | Flan au chocolat<br>Flan à la vanille nappé caramel      | Marbré au chocolat<br>Petit fromage frais aux fruits<br>Fruit                       |
| Mer. 10 | Rillettes de sardine au curry et menthe du chef<br>Rillettes de sardine au curry et estragon du chef | Tajine de veau sauce poire miel cumin et cannelle | Semoule ●                              | Pont l'Evêque<br>Munster                              | Fruit ●  | Baguette et beurre<br>Fromage blanc sucré / Jus de raisins (100 % jus)              |
| Jeu. 11 | Céleri rémoulade ●   | Emincé de dinde ● au paprika                      | Haricots verts                         | Yaourt nature ●                                       | Moelleux pomme cannelle et figue du chef (farine locale) | Gouter fourré<br>Chocolat (2 x 20 g) / Yaourt aromatisé<br>Fruit                    |
| Ven. 12 | Concombre ● à la crème de paprika  | Pavé de colin sauce potiron, citron aux épices    | Pomme de terre vapeur fraîches locales | Edam ●  | Fromage blanc au miel épicié                             | Baguette<br>Cantafras<br>Coupelle de compote de poires allégée en sucre             |

## Du 15 au 19 octobre 2018

|                          | HORS D'ŒUVRE  | PLAT PRINCIPAL                               | GARNITURE                       | FROMAGE                           | DESSERT                                      | GOÛTER   |
|--------------------------|---|--|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| Lun. 15                  | Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde             | Thon à la tomate et au basilic               | Riz ●                           | Mimolette<br>Emmental             | Fruit au choix                               | Baguette<br>Vache qui rit<br>Jus d'oranges (100 % jus)   |
| Mar. 16                  | Chou rouge ● vinaigrette moutarde                       | Omelette ●                                   | Ratatouille à la niçoise et blé | Petit Moulé<br>Fraidou            | Coupelle de purée de pommes ●                | Pain au chocolat<br>Lait demi-écrémé   |
| Mer. 17                  | Surimi<br>Mayonnaise dosette                            | Rôti de bœuf charolais cuit au jus Ketchup   | Penne ● au blé complet          | Cantal<br>Saint-Nectaire          | Fruit ●                                      | Baguette<br>Barre de chocolat<br>Petit fromage frais sucré<br>Coupelle de purée de pommes et colings |
| <b>LES PAS PAREILLES</b> |   |  |                                 |                                   |  |  |
| Jeu. 18                  | Salade verte ● fraîche vinaigrette au vinaigre de cidre | Jambon blanc* ●<br>Jambon de dinde ●         | Frites ●                        | Yaourt nature<br>Yaourt aromatisé | Crêpe sucré ● sauce au chocolat lait du chef | Gaufrettes à la vanille<br>Fromage blanc aromatisé<br>Fruit  |
| Ven. 19                  | Salade de pâtes ●                                       | Poisson meunière frais et quartier de citron | Carottes fraîches au persil     | Camembert ●                       | Fruit ●                                      | Baguette<br>Petit Moulé<br>Coupelle de compote de pommes allégée en sucre                            |

## Du 22 au 26 octobre 2018

|         | HORS D'ŒUVRE  | PLAT PRINCIPAL  | GARNITURE   | FROMAGE                         | DESSERT                              | GOÛTER   |
|---------|---|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| Lun. 22 | Brocolis ● vinaigrette moutarde   | Pavé de colin sauce niçoise (tomate, olive, basilic câpres) | Purée St-Germain (pommes de terre fraîches locales) | Fromage frais de campagne       | Fruit ●                              | Marbré au chocolat<br>Yaourt aromatisé<br>Jus de pommes (100 % jus)          |
| Mar. 23 | Céleri rémoulade ● vinaigrette moutarde   | Sauté de bœuf charolais sauce forestière (champignons)      | Poêlée d'automne (potimarron)                       | Tomme de pays ●                 | Tarte normande                       | Briochette aux pépites de chocolat<br>Fromage blanc sucré / Fruit            |
| Mer. 24 | Salade de lentilles<br>Salade de haricots blancs aux herbes<br>vinaigrette moutarde | Fondant ● au fromage de brebis                              | Salade verte ● fraîche                              | Carré<br>Pointe de brie         | Fruit ●                              | Baguette<br>Petit Cotentin<br>Coupelle de compote de pommes allégée en sucre |
| Jeu. 25 | Salade de betteraves ●  | Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes               | Frites ●  | Yaourt nature ●                 | Fruit au choix                       | Pain au lait<br>Petit fromage frais aux fruits<br>Jus de raisins (100 % jus) |
| Ven. 26 | Emincé d'endives ● vinaigrette moutarde   | Chili con carne charolais                                   | Riz ●   | Vache qui rit<br>Rondelé nature | Purée de pommes à la vanille du chef | Baguette<br>Petit Moulé<br>Coupelle de compote de pommes allégée en sucre    |

## Du 29 au 31 octobre 2018

|         | HORS D'ŒUVRE   | PLAT PRINCIPAL  | GARNITURE  | FROMAGE                     | DESSERT                    | GOÛTER   |
|---------|--|---|--|-----------------------------|----------------------------|--|
| Lun. 29 | Macédoine mayonnaise<br>Poireaux<br>vinaigrette moutarde                 | Bolognaise de canard du chef                              | Coquillettes ●   | Yaourt nature local de Sigy | Fruit ●                    | Baguette<br>Confiture de fraise<br>Fromage blanc aromatisé<br>Coupelle de compote de pommes allégée en sucre |
| Mar. 30 | Friand au fromage  | Pavé de merlu sauce tomate                                | Poêlée de légumes ● (courgettes, carottes et pommes de terre)  | Carré frais ●               | Fruit ●                    | Gouter fourré<br>Chocolat (2 x 20 g)<br>Yaourt nature<br>Dosette de sucre<br>Jus d'oranges (100 % jus)       |
| Mer. 31 | Carotte ● rémoulade aux pommes et raisins secs<br>vinaigrette balsamique | Sauté de bœuf charolais sauce cantadou, agrume et potiron | Purée de courge butternut ● (Pommes de terre fraîches locales) | Mimolette<br>Saint-Paulin   | Mousse au chocolat au lait | Baguette<br>Fraidou<br>Fruit   |

\*Plat à base de porc.  
Plat de remplacement.

● Produit Label Rouge

● Produit BIO

● Produit local

● Plat du chef

● Plat végétarien

● Appellation d'Origine Protégée



### Les recettes "Pas pareilles"

Cette année, nous proposons à votre enfant de faire un voyage au pays du chocolat : c'est la Chocomania !

L'aventure se vit à la cantine, avec tous les mois une recette "Pas Pareilles" à goûter.

Qu'ils soient noirs corsés, au lait et doux ou blancs et crémeux, tous les chocolats sont sources d'inspirations pour créer des desserts qui feront craquer les gourmands :

- En septembre : le gâteau poire-chocolat
- En octobre : la crêpe sauce chocolat de nos chefs

Conçues par les équipes de diététiciens et le Club des Chefs, ces recettes sont d'abord goûtées et approuvées par des groupes d'enfants de toute la France avant d'être intégrées aux menus.