

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

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^{er} au 5 octobre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 1 ^{er}	Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde	Saucisse de Francfort* <i>Francfort de volaille</i>	Lentilles locales ●	Yaourt ● aromatisé à la fraise	Fruit au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé Jus de pommes (100 % jus)
Mar. 2	Carotte ● rémoulade aux pommes et raisins secs	Gardiane de bœuf charolais	Brocolis et pâtes ●	Fraidou Cantadou ail et fines herbes	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Barre céréales chocolat/banane Fromage blanc sucré / Fruit
Mer. 3	Taboulé (semoule ●) vinaigrette moutarde	Sauté de dinde ● au thym	Haricots verts ●	Edam ●	Fruit au choix	Baguette Pâte à tartiner individuelle / Yaourt à la pulpe de fruits / Coupelle de compote de pommes et vanille allégée en sucre
AMUSE-BOUCHE : MOUSSE DE THON, BETTERAVE AU FROMAGE FRAIS						
Jeu. 4	Salade de tomates Chou chinois vinaigrette aux herbes	Pain de viande (bœuf charolais) du chef	Riz ●	Gouda ●	Crème dessert chocolat de la fromagerie Maurice	Briochette aux pépites de chocolat Fruit / Lait demi-écrémé
Ven. 5	Saucisson à l'ail* Cervelas* et cornichon <i>Galantine de volaille</i>	Poisson meunière frais et quartier de citron	Ratatouille ● et blé ●	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé Dosette de sucre	Fruit ●	Baguette Petit Cotentin 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 Petit fromage frais aux fruits	Fruit ●	Pain au lait 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 Flan à la vanille nappé caramel	Marbré au chocolat Petit fromage frais aux fruits Fruit
Mer. 10	Rillettes de sardine au curry et menthe du chef Rillettes de sardine au curry et estragon du chef	Tajine de veau sauce poire miel cumin et cannelle	Semoule ●	Pont l'Evêque Munster	Fruit ●	Baguette et beurre 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 Chocolat (2 x 20 g) / Yaourt aromatisé 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 Cantafras 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 Emmental	Fruit au choix	Baguette Vache qui rit Jus d'oranges (100 % jus)
Mar. 16	Chou rouge ● vinaigrette moutarde	Omelette ●	Ratatouille à la niçoise et blé	Petit Moulé Fraidou	Coupelle de purée de pommes ●	Pain au chocolat Lait demi-écrémé
Mer. 17	Surimi Mayonnaise dosette	Rôti de bœuf charolais cuit au jus Ketchup	Penne ● au blé complet	Cantal Saint-Nectaire	Fruit ●	Baguette Barre de chocolat Petit fromage frais sucré Coupelle de purée de pommes et colings
LES PAS PAREILLES						
Jeu. 18	Salade verte ● fraîche vinaigrette au vinaigre de cidre	Jambon blanc* ● Jambon de dinde ●	Frites ●	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Crêpe sucré ● sauce au chocolat lait du chef	Gaufrettes à la vanille Fromage blanc aromatisé Fruit
Ven. 19	Salade de pâtes ●	Poisson meunière frais et quartier de citron	Carottes fraîches au persil	Camembert ●	Fruit ●	Baguette Petit Moulé 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 Yaourt aromatisé 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 Fromage blanc sucré / Fruit
Mer. 24	Salade de lentilles Salade de haricots blancs aux herbes vinaigrette moutarde	Fondant ● au fromage de brebis	Salade verte ● fraîche	Carré Pointe de brie	Fruit ●	Baguette Petit Cotentin 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 Petit fromage frais aux fruits Jus de raisins (100 % jus)
Ven. 26	Emincé d'endives ● vinaigrette moutarde	Chili con carne charolais	Riz ●	Vache qui rit Rondelé nature	Purée de pommes à la vanille du chef	Baguette Petit Moulé 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 Poireaux vinaigrette moutarde	Bolognaise de canard du chef	Coquillettes ●	Yaourt nature local de Sigy	Fruit ●	Baguette Confiture de fraise Fromage blanc aromatisé 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 Chocolat (2 x 20 g) Yaourt nature Dosette de sucre Jus d'oranges (100 % jus)
Mer. 31	Carotte ● rémoulade aux pommes et raisins secs vinaigrette balsamique	Sauté de bœuf charolais sauce cantadou, agrume et potiron	Purée de courge butternut ● (Pommes de terre fraîches locales)	Mimolette Saint-Paulin	Mousse au chocolat au lait	Baguette Fraidou 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.