

Menus

VINCENNES

Élémentaires

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 ! Ils sont dégustés sous forme d'amuse-bouche, intégrés aux recettes « Pas pareilles », ou présentés sous toutes les coutures lors des animations « À l'écoute de ma planète » notamment.

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

Bon appétit.

Anne Laurence Rouger

Adjointe au maire chargée de l'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 | Crêpe au fromage Crêpe au jambon* | Filet de lieu sauce citron | Epinards ● béchamel et riz | Yaourt ● aromatisé à la fraise | Fruit ● | Baguette et barre de chocolat Petit-suisse sucré Compote pomme et poire |
| Lun. 5 | Salade de betteraves ● vinaigrette à l'échalote | Steak haché de veau ● sauce échalote | Légumes couscous et semoule ● | Coulommiers ● | Fruit ● | Pain au lait Fromage blanc aromatisé Jus d'orange |
| Mar. 6 | Carottes râpées ● vinaigrette moutarde | Rôti de bœuf charolais cuit au jus | Purée de pommes de terre du chef (pdt locale) LOCAL | Fraidou Petit Cotentin | Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir | Madeleine Yaourt nature sucré Fruit |
| Mer. 7 | Potage paysan ● | Poulet rôti ● | Coquillettes ● | Pont-l'Évêque ● Fourme d'Ambert ● | Fruit ● | Baguette et gelée de groseille Fromage blanc sucré / Compote de pomme et banane |
| Jeu. 8 | L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - MARMELADE BUTTERNUT GINGEMBRE AMUSE BOUCHE 2018-2019 | | | | | Baguette et beurre Yaourt aromatisé Fruit |
| Ven. 9 | Œuf dur ● Mayonnaise dosette | Dés de poisson sauce curry | Riz semi-complet de Camargue ● | Gouda ● | Fruit au choix | Barre de céréales chocolat/banane Petit-suisse aromatisé / Jus de raisin |

Du 12 au 16 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|---------|--|--|--------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Lun. 12 | Salade de blé aux légumes ● vinaigrette moutarde | Sauté de bœuf charolais façon bordelaise | Haricots verts ● et semoule | Edam ● | Poire de producteur local LOCAL | Baguette et beurre Yaourt nature sucré Jus de pommes |
| Mar. 13 | Salade verte ● fraîche vinaigrette moutarde | Boulettes de mouton sauce tomate | Frites | Saint-Nectaire ● Cantal ● | Ile flottante et sa crème anglaise | Pompon Yaourt à la pulpe de fruits Fruit |
| Mer. 14 | Chou rouge ● vinaigrette moutarde à l'ancienne | Pavé de merlu sauce fines herbes | Boullgour ● | Tomme grise Montboissier | Coupelle de purée de pomme ● | Baguette et pâte à tartiner Petit-suisse aromatisé Fruit |
| Jeu. 15 | Potage de légumes variés ● | Jambon blanc* ● Jambon de dinde ● | Petits pois mijotés ● | Yaourt sur lit de fruits de la fromagerie Maurice | Fruit ● | Baguette Tartare nature Jus multifruit |
| Ven. 16 | Salade de lentilles ● vinaigrette moutarde | Poisson meunière frais et quartier de citron | Carottes fraîches | Camembert ● | Fruit ● | Croissant lait chocolaté |

Du 19 au 23 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|---------|--|---|----------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Lun. 19 | MISSION ANTI-GASPI | | | | | |
| Lun. 19 | Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde | Potimenter de poisson (purée potiron, pdt) | Salade verte ● fraîche | Yaourt nature brassé de la fromagerie Maurice Sucre roux | | Cake breton en barre Lait 1/2 écrémé Fruit |
| Mar. 20 | PLAT VÉGÉTARIEN | | | | | |
| Mar. 20 | Salade de pousses de soja et carottes Vinaigrette au soja | Nems de légumes sur lit de salade verte | Riz ● et petits légumes | Coulommiers ● | Flan au chocolat Flan à la vanille | Baguette et beurre Fromage blanc aux fruits Fruit |
| Mer. 21 | Haricots verts et maïs Macédoine vinaigrette moutarde | Rôti de bœuf charolais cuit au jus | Frites ● | Munster ● Pont l'Évêque ● | Fruit ● | Brioche tranchée Fromage blanc sucré Compote de poires |
| Jeu. 22 | LES PAS PAREILLES - EN ROUTE POUR LA CHOCOMANIA PAS PAREILLES 2018-2019 | | | | | |
| Jeu. 22 | Salade croquante aux pommes et oranges ● vinaigrette moutarde Radis roses et beurre | Omelette ● | Courgettes ● et pâtes | Petit Cotentin Carré frais | Cake chocolat et noix du chef | Baguette et barre de chocolat / Petit- suisse nature sucré / Fruit |
| Ven. 23 | Velouté Dubarry (chou-fleur) | Sauté de porc* sauce charcutière *Sauté de dinde ● sauce charcutière | Semoule ● | Fromage blanc sucré différemment : Dosette de sucre / Sucre roux / Coupelle de confiture de fraises | Fruit ● | Gaufrettes à la vanille Yaourt aromatisé Jus d'ananas |

Du 26 au 30 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|---------|---|---|-------------------------------------|------------------------------|--|--|
| Lun. 26 | Salade de haricots beurre à l'échalote Macédoine mayonnaise | Saucisse de Strasbourg* Francfort de volaille | Lentilles locales mijotées LOCAL | Tomme blanche Camembert | Fruit ● | Baguette et barre à tartiner Petit-suisse aromatisé Compote de pomme et coing |
| Mar. 27 | Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise) Céleri rémoulade | Pavé de colin sauce fines herbes | Jardinière de légumes et pâtes ● | Cantal ● Saint-Nectaire ● | Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir | Briochette aux pépites de chocolat Lait 1/2 écrémé Fruit |
| Mer. 28 | Friand au fromage Crêpe au fromage | Sauté de veau ● sauce façon grand- mère | Duo de carottes et blé | Saint-Paulin ● | Fruit ● | Baguette et beurre Yaourt à la pulpe de fruits Compote de pomme et fraise |
| Jeu. 29 | Potage julienne Darblay (poireaux, navets (poireaux), carottes) | Tartiflette* Tartiflette de dinde | | Yaourt nature ● | Fruit ● | Baguette Vache qui rit Jus d'ananas |
| Ven. 30 | Salade verte ● fraîche vinaigrette balsamique | Pavé de merlu au citron persillé | Haricots verts ● et riz ● | Petit Moulé Fraidou | Purée de pommes du chef | Marbré au chocolat en barre / Fromage blanc aromatisé Fruit |

Du 3 au 7 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|--|---|---|------------------------------|---|---|--|
| Lun. 3 | Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde | Bolognaise de canard du chef ● | Penne ● au blé complet | Edam ● | Fruit au choix | Pain au lait Petit-suisse aromatisé Jus d'orange |
| Mar. 4 | Carottes râpées ● | Pavé de merlu sauce moutarde à l'ancienne | Printanière de légumes | Gouda ● | Coupelle de purée de pommes et bananes ● Coupelle de purée de pommes ● | Pompon Yaourt nature sucré Fruit |
| Mer. 5 | Potage de légumes et tomate ● | Goulash de bœuf ● | Courgettes ● et boulgour ● | Yaourt brassé à la vanille de la fromagerie Maurice | Assiette de fruits ● | Baguette Tartare nature Compote de pommes et bananes |
| Jeu. 6 | Saucisson à l'ail* Mortadelle et cornichon *Galantine de volaille | Quenelles nature sauce aurore | Petits pois mijotés et riz ● | Fourme d'Ambert ● Saint-Nectaire ● | Fruit au choix | Barre de céréales chocolat/banane Fromage blanc sucré Jus de pomme |
| LES PAS PAREILLES - EN ROUTE POUR LA CHOCOMANIA | | | | | | |
| Ven. 7 | Endive ● et pomme Vinaigrette d'agrumes au romarin | Poisson en paprika'de à la carotte ● | | Petit Cotentin Cantafrais | Fromage blanc façon straciatella (aux 2 chocolats) | Baguette et confiture de fraise Lait chocolaté Fruit |

Du 10 au 14 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|--|--|---|-----------------------------------|--|--|---|
| Lun. 10 | Salade de pommes de terre ● vinaigrette moutarde | Boulettes de mouton sauce provençale | Brocolis ● et pâtes ● | Petit-suisse nature Petit fromage frais aux fruits | Fruit ● | Baguette et beurre / Fromage blanc aromatisé Compote de poire |
| Mar. 11 | Céleri rémoulade ● | Echine de porc* cuite au jus Rôti de dinde ● au jus | Lentilles locales mijotées ● | Petit Moulé ail et fines herbes Fraidou | Flan à la vanille nappé caramel Flan au chocolat | Moelleux citron Yaourt à la pulpe de fruits Fruit |
| Mer. 12 | Rillettes de sardine et céleri du chef ● | Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes | Frites ● | Saint-Nectaire ● Cantal ● | Fruit ● | Baguette et pâte à tartiner Petit-suisse sucré Jus multifruit |
| L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - CROSNES CRÉMÉS | | | | | | |
| Jeu. 13 | Salade verte ● fraîche vinaigrette à l'échalote | Rôti de bœuf charolais cuit au jus | Ratatouille à la niçoise et blé ● | Yaourt nature Yaourt aromatisé | Mandariner | Baguette Vache qui rit Fruit |
| Ven. 14 | Potage de légumes variés ● | Poisson à la portugaise (poisson accompagné de pommes de terre lamelles, poivrons et tomates) | | Coulommiers ● | Fruit au choix | Briochettes aux pépites de chocolat Yaourt nature sucré Compote de pomme et coing |

Du 17 au 21 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|------------------------|--|--|-----------------------|--------------------------------|--|---|
| Lun. 17 | Salade verte fraîche vinaigrette moutarde Pomelos et sucre | Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille façon chipolatas | Purée Dubarry ● | Yaourt ● aromatisé à la fraise | Fruit au choix | Cake breton en barre / Petit-suisse aromatisé Jus de raisin |
| PLAT VÉGÉTARIEN | | | | | | |
| Mar. 18 | Emincé d'endives ● Vinaigrette au curry | Boulettes de soja sauce aigre douce | Coquillettes ● | Petit Moulé Petit Cotentin | Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir | Baguette et barre de chocolat / Lait 1/2 écrémé / Fruit |
| Mer. 19 | Potage paysan ● | Sauté de bœuf charolais, sauce poivrée (oignon, carotte, vinaigre, herbes) | Petits pois mijotés ● | Edam ● | Fruit ● | Brioche tranchée Fromage blanc sucré / Compote de pomme et fraise |
| REPAS FESTIF | | | | | | |
| Jeu. 20 | | | | | | Baguette et beurre Yaourt nature sucré / Fruit |
| Ven. 21 | Salade de lentilles ● vinaigrette moutarde | Poisson meunière frais et quartier de citron | Carottes fraîches | Pointe de brie ● | Fruit au choix | Pain au chocolat Briquette de lait nature |

Du 24 au 28 et 31 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | GOÛTER |
|-----------------------------|--|---|---|-----------------------------|--|--|
| Lun. 24 | Friand au fromage | Filet de lieu sauce velouté au basilic | Haricots verts ● et semoule | Gouda ● | Fruit ● | Baguette Tartare ail et fines herbes Jus d'ananas |
| FÉRIÉ | | | | | | |
| Mar. 25 | | | | | | |
| Mer. 26 | Carottes râpées ● | Sauté de veau sauce forestière | Purée de courge butternut ● (Pdt fraîche locale) | Pointe de brie ● | Crème dessert ● chocolat | Baguette et barre de chocolat / Yaourt aromatisé / Fruit |
| Jeu. 27 | Salade verte ● fraîche vinaigrette moutarde à l'ancienne | Raclette* (jambon ●) Jambon de dinde ● | | Fromage blanc ● | Purée de pommes à la vanille du chef ● | Marbré au chocolat en barre / lait 1/2 écrémé / Fruit |
| Ven. 28 | Soupe aux épinards ● | Blanquette dinde ● | Courgettes ● et riz ● | Pont l'Evêque ● Munster ● | Fruit ● | Baguette et beurre / Fromage blanc aromatisé / Compote de pomme et framboise |
| REPAS DE FIN D'ANNÉE | | | | | | |
| Lun. 31 | Salade de mâches et betteraves rouges ● vinaigrette moutarde | Emincé de porc* au caramel Emincé de dinde au caramel | Légumes d'hiver au gratin (carottes ●, salsifis, pommes de terre bio) | Yaourt nature local de Sigy | Eclair parfum chocolat | Baguette Petit cotentin Fruit |

*Plat à base de porc. ● Produit Label Rouge ● Produit BIO ● Produit local ● Plat du chef ● Plat végétarien ● Appellation d'Origine Protégée



LES AMUSE-BOUCHE

Nous construisons avec vous l'éducation alimentaire de votre enfant. Pour l'aider à s'éveiller à de nouvelles saveurs, nous avons à cœur de lui faire goûter de nouvelles recettes.

Pour l'encourager, le programme d'animations prévoit dans l'année 10 animations « Amuse-bouche ».

Le principe est simple : une fois par mois, votre enfant reçoit un pot cartonné contenant une recette à goûter en toute petite quantité. Celle-ci peut être sucrée, salée, chaude ou froide.

Une fois goûtée, votre enfant vote : 1 jeton vert « J'ai aimé » ou 1 jeton rouge « Je n'ai pas aimé » à placer dans une urne.

Pour l'aider à identifier ce qu'il a goûté, l'affiche du jour montre les ingrédients sous leur forme brute et donne quelques indications sur son aspect, son goût, sa texture...

Au programme : en novembre, la marmelade butternut-gingembre et en décembre les crosnes crévés.



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.