

## 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](http://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)	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					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	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* ● <i>Jambon de dinde</i> ●	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					
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 <i>*Sauté de dinde</i> ● <i>sauce charcutière</i>	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* <i>Francfort de volaille</i>	Lentilles locales mijotées	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* <i>Tartiflette de dinde</i>		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
<b>LES PAS PAREILLES - EN ROUTE POUR LA CHOCOMANIA</b>						
Ven. 7	Endive ● et pomme Vinaigrette d'agrumes au romarin	Poisson en paprika'de à la carotte ●		Petit Cotentin Cantafrais	<b>Fromage blanc façon straciatella (aux 2 chocolats)</b>	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
<b>L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - CROSNES CRÉMÉS</b>						
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
<b>PLAT VÉGÉTARIEN</b>						
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
<b>REPAS FESTIF</b>						
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
<b>FÉRIÉ</b>						
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
<b>REPAS DE FIN D'ANNÉE</b>						
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.