

Menus VINCENNES Scolaires

Janvier - Février 2022

ÉDITO

En hiver, notre système immunitaire est particulièrement sollicité : une alimentation équilibrée, variée et une bonne hydratation sont indispensables pour le renforcer.

Découvrez les menus scolaires de janvier et février riches en fruits et légumes de saison, et nos actions pour proposer des nouveautés à votre enfant.

Bon appétit !

Odile SÉGURET

Adjointe au Maire chargée de l'Enfance et du Développement économique et de l'Emploi

Retrouvez vos menus et actualités sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur



ou sur www.so-happy.fr



Du 3 au 7 janvier 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 3	Salade verte ● fraîche Endives ● vinaigrette à la ciboulette	Emincé de dinde ● sauce au thym	Frites ●	Pont l'Évêque Edam ●	Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Galette géante Petit fromage frais nature Jus d'oranges (100% jus)
Mar. 4	Carottes râpées ● Pomelos ●	Filet de colin d'Alaska sauce végétale au cerfeuil	Chou-fleur ● Riz ●	Tomme grise Mimolette	Beignet aux pommes Beignet parfum chocolat	Baguette Vache qui rit Fruit
Mer. 5	MENU VÉGÉTARIEN					
	Œuf dur ● Mayonnaise dosette Salade verte	Farfalles champignons et crème et emmental râpé		Vache qui rit ● Fromage frais fouetté ●	Assiette de fruits ●	Marbré au chocolat Fromage blanc aromatisé Fruit
Jeu. 6	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - MARMELADE D'ORANGE					
	Soupe montagnarde (ail, carotte, céleri, oignon, poireau, pdt, crème)	Rôti de bœuf et ketchup	Haricots verts ● Purée de pommes de terre du chef ●	Yaourt ● brassé à la vanille Yaourt ● nature	Poire ● de producteur local	Baguette / Pâte à tartiner ● Yaourt nature Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Ven. 7	Salade de pâtes (échalote, poivron, tomate) / Salade de blé ● aux légumes ●	Meunière colin d'Alaska et quartier de citron	Épinards branches ● à la béchamel Semoule ●	Camembert Munster ●	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Fromage blanc nature / Coupelle de purée de pommes et ananas

Du 10 au 14 janvier 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 10	Endives ● Salade verte ● aux pommes et oranges Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne	Emincé de saumon sauce citron	Courgettes ● Riz ●	Gouda Bleu	Lacté saveur vanille Lacté saveur chocolat	Baguette et beurre Fromage blanc aromatisé Fruit
Mar. 11	Chou rouge ● Pomelos ●	Jambon blanc* ● Jambon de dinde ●	Carottes et pommes de terre	Coulommiers Saint-Nectaire ●	Fruit ● au choix	Croissant Lait demi-écrémé
Mer. 12	LES PAS PAREILLES : LES RECETTES MAGIQUES !					
	Potage de légumes et tomate ●	Blanquette de veau à la vanille ●	Petits pois mijotés ● Pâtes ●	Yaourt nature de Sigy ●	Fruit ● au choix	Baguette Fraidou Compote de pommes et vanille allégée en sucre
Jeu. 13	MENU VÉGÉTARIEN					
	Céleri rémoulade ● Chou blanc ●	Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes sauce tomate	Légumes couscous ● Semoule ●	Fromage frais fouetté ● Vache qui rit ●	Purée de pommes pêches ● Coupelle de purée de pomme et poire ●	Gaufre poudrée Yaourt nature Fruit
Ven. 14	Salade de lentilles Salade de haricots blancs et cerfeuil	Lieu noir frais Sauce niçoise	Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli et carotte) Boulgour ●	Emmental Cantal ●	Assiette de fruits ●	Baguette Confiture d'abricots ● Petit fromage frais sucré / Fruit

Du 17 au 21 janvier 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 17	MENU VÉGÉTARIEN					
	Salade verte ● et maïs Salade verte ● fraîche vinaigrette gourmande à la carotte	Sauce mornay aux petits légumes et quenelle	Haricots verts ● Penne ● au blé complet	Mimolette Montcadi croûte noire	Crème dessert au caramel Crème dessert à la vanille	Baguette Petit Cotentin Fruit
Mar. 18	Macédoine mayonnaise ● Salade de betteraves ●	Rôti de bœuf Sauce barbecue	Julienne de légumes Riz ●	Coulommiers Pointe de brie	Assiette de fruits ●	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Coupelle de purée de pommes et coings
Mer. 19	Salade coleslaw ● Chou rouge ●	Sauté de porc* au curry Sauté de dinde ● au curry	Frites ●	Munster ● Fourme d'Ambert ●	Purée de pommes à la vanille du chef ●	Brioche aux pépites de chocolat Fromage blanc aromatisé Jus de raisins (100% jus)
Jeu. 20	PARTAGE DE LA GALETTE					
	Panais rémoulade aux pommes Radis roses et beurre	Pavé de merlu au citron persillé	Purée de potiron du chef (pdt) ●	Yaourt ● aromatisé framboise Yaourt ● nature	Pâtisserie	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit
Ven. 21	Potage de légumes variés ●	Emincé de dinde au caramel	Petits pois mijotés Semoule	Edam Emmental	Fruit ● au choix	Barre 5 céréales au chocolat / Fromage blanc nature Compote de pommes et poires allégée en sucre

Du 24 au 28 janvier 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 24	Pomelos ● Endives ●	Saucisse de Strasbourg* Francfort de volaille	Carottes Lentilles mijotées ●	Tomme blanche Coulommiers	Coupelle de purée de pommes et abricots ● Coupelle de purée de pommes ●	Baguette Vache qui rit Fruit
Mar. 25	MENU VÉGÉTARIEN					
	Taboulé aux raisins secs (semoule) ● Salade de blé ● aux légumes ●	Omelette ●	Brocolis ● Pâtes ●	Petit fromage frais nature / Petit fromage frais aux fruits	Fruit ● au choix	Cake breton en barre Yaourt aromatisé Coupelle de purée de pommes et fraises
Mer. 26	Soupe à la normande	Lieu noir frais Sauce au curry	Haricots verts ● Semoule ●	Cantal ● Emmental	Assiette de fruits ●	Gaufre nappée au chocolat Fromage blanc nature / Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Jeu. 27	MENU CHOIX					
	Chou blanc ● Salade verte ● fraîche vinaigrette balsamique	Emincé de bœuf (oignon, tomate, cornichon)	Riz ● et petits légumes	Yaourt ● nature Yaourt ● brassé à la banane	Cake au chocolat du chef (farine) ●	Baguette Fromage blanc aromatisé Fruit
Ven. 28	Chou-fleur ● Salade de haricots verts ● à l'échalote	Thon à la tomate et au basilic	Pâtes ●	Saint-Nectaire ● Tomme grise	Fruit ● au choix	Baguette / Gelée de groseille ● Yaourt nature Coupelle de purée de poires

Du 31 janvier au 4 février 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
	MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 31	Salade verte ● fraîche Endives ● Vinaigrette au curry	Chili sin carne	Riz ●	Montcadi croûte noire Mimolette	Crème dessert au caramel Crème dessert à la vanille	Muffin tout chocolat Fromage blanc nature Fruit
Mar. 1	Salade de betteraves ● Brocolis ●	Jambon blanc* ● Jambon de dinde ●	Frites ●	Cantal ● Pont l'Evêque ●	Fruit ● au choix	Baguette Tartare nature Coupelle de purée de pommes et ananas
Mer. 2	Potage cultivateur ● (carotte, pdt, poireau, ch-fleur, céleri, HV, petits pois)	Sauté de bœuf Marengo	Haricots verts ● Semoule ●	Yaourt aromatisé Yaourt nature	Pomme ● de producteur local	Fondant au chocolat Fromage blanc nature / Coupelle de purée de poires
Jeu. 3	LA FÊTE DES CRÊPES					
	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - TOMME CATALANE					
	 Carottes râpées ● Choux bicolores ●	Lieu noir frais Sauce bretonne	Purée d'épinard ● du chef (pdt fraîches	Camembert Edam	Crêpe nature sucrée Pâte à tartiner ●	Baguette Pâte à tartiner ● Yaourt nature Fruit
Ven. 4	Salade de pâtes ● échalote et poivrons Taboulé aux raisins secs (semoule ●)	Emincé de dinde ● sauce hongroise	Chou-fleur Pomme de terre vapeur fraîches	Tomme blanche Bûche mélangée	Assiette de fruits ●	Baguette et Beurre Petit fromage frais aux fruits Jus de pommes (100% jus)

Du 7 au 11 février 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 7	Haricot vert ● Macédoine mayonnaise ●	Emincé de bœuf sauce caramel	Carottes ● Blé ●	Camembert Cantal ●	Fruit ● au choix	Baguette et Beurre Yaourt aromatisé Compote de pommes et vanille allégée en sucre
Mar. 8	Salade verte ● aux pommes et oranges ● Salade verte ● fraîche vinaigrette moutarde à l'ancienne	Emincé de thon Sauce aux fines herbes	Purée de courge butternut ● du chef (Pdt fraîches	Edam Munster ●	Lacté saveur chocolat Lacté saveur vanille	Gaufrettes à la noisette Fromage blanc nature Fruit
Mer. 9	MENU VÉGÉTARIEN					
	Salade de riz ● (Maïs ●, tomate ●, olive noire, poivron) Carottes râpées ●	Clafoutis de patates douces, pdt et mozzarella	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Boullgour ●	Bleu Coulommiers	Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pomme et poire ●	Brioche en tranche Yaourt aromatisé Fruit
Jeu. 10	Soupe de lentilles ● au cumin	Emincé de dinde ● sauce chasseur	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Boullgour ●	Yaourt nature de Sigy	Fruit ● au choix	Baguette Cantafras Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Ven. 11	Salade de maïs poivrons et emmental Salade de betteraves ●	Pavé de merlu sauce au curry	Petits pois mijotés Riz complet ●	Yaourt ● nature Yaourt ● brassé au citron	Assiette de fruits ●	Baguette / Confiture de fraises ● Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes

Du 14 au 18 février 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
	MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 14	Salade verte ● fraîche Chou rouge ●	Pâtes ● sauce ratatouille et pois cassés		Gouda Edam	Crème dessert à la vanille Crème dessert au caramel	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Fruit
Mar. 15	Salade de riz ● (Maïs ●, tomate ●, olive noire, poivron) Taboulé aux raisins secs (semoule ●)	Meunière colin d'Alaska et quartier de citron	Carottes ● Flageolets au thym	Mimolette Pont l'Evêque ●	Fruit ● au choix	Baguette Samos Compote de pommes et cassis allégée en sucre
Mer. 16	Endives ● Chou blanc ● vinaigrette à l'échalote	Rôti de veau au jus ●	Purée de choux de Bruxelles au fromage du chef (pdt fraîches	Coulommiers Munster ●	Coupelle de purée de pomme et poire ● Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette et Beurre Fromage blanc aromatisé Fruit
Jeu. 17	Salade coleslaw ● Céleri rémoulade	Bifteck haché au jus	Brocolis ● Riz ●	Fromage frais fouetté ● Vache qui rit ●	Gâteau poire chocolat du chef (farine	Galette géante Petit fromage frais aux fruits Fruit
Ven. 18	Velouté de chou-fleur ●	Poulet ● rôti au jus	Haricots verts ● Semoule ●	Montcadi croûte noire Emmental	Pomme ● de producteur local	Pain au chocolat Briquette de lait nature

Du 21 au 25 février 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 21	Saucisson sec* Salami* Coupelle de pâté de volaille	Sauté de bœuf façon bordelaise	Ratatouille ● Boullgour ●	Yaourt ● aromatisé framboise Yaourt ● nature	Fruit ● au choix	Baguette Vache qui rit Jus de raisins (100% jus)
Mar. 22	MENU VÉGÉTARIEN					
	LES PAS PAREILLES : LES RECETTES MAGIQUES !					
	 Chou rouge ● Radis noir râpé	Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes	Frites ●	Saint Nectaire ● Fourme d'Ambert ●	Purée poire panais	Muffin vanille pépites de chocolat Yaourt aromatisé Fruit
Mer. 23	Salade verte ● fraîche Râpé de céleri ● vinaigrette balsamique	Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille façon chipolatas	Carottes ● Lentilles mijotées	Tomme blanche Carré	Crème dessert ● chocolat Crème dessert à la vanille ●	Baguette et Beurre Petit fromage frais nature Fruit
Jeu. 24	Soupe aux épinards (épinard ●)	Lieu noir frais sauce crème	Chou-fleur ● Pâtes ●	Yaourt ● nature Yaourt ● brassé à la vanille	Fruit ● au choix	Marbré au chocolat Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes et coings
Ven. 25	Salade verte ● fraîche et noix Pomelos ●	Rôti de dinde ● sauce au romarin	Julienne de légumes Riz ●	Vache qui rit ● Fromage frais fouetté ●	Ile flottante et sa crème anglaise	Baguette Pâte à tartiner ● Yaourt nature Fruit

28 février 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Endives ● Salade verte ● aux pommes et oranges ● Vinaigrette au miel	Bolognaise de bœuf	Pâtes ●	Emmental Coulommiers	Lacté saveur vanille nappé caramel Lacté saveur chocolat	Pain au lait Petit fromage frais aux fruits Fruit

*Plat à base de porc. ● Produit Label Rouge ● Produit BIO ● Produit local ● Appellation d'Origine Protégée ● Plat du chef ● Pêche durable ● Viande de bœuf charolaise ● Commerce Équitable ● Commerce Équitable France

100% élevées en plein air

Sogeres s'engage et agit en faveur du bien-être animal : 100 % des œufs servis à la cantine de votre enfant sont issus de poules françaises élevées en plein air (par ex. : œufs durs, omelette, œufs utilisés dans nos recettes de pâtisseries, nos quiches, nos flans, etc.).



Abracadà MIAM

Pour développer les goûts des enfants, nos chefs s'appuient sur des recettes à succès dans leur restaurant et les retravaillent pour y apporter une touche d'originalité qui crée la surprise. Ce sont les recettes « Pas pareilles » !

Cette année, les chefs se sont inspirés de grands classiques de la cuisine française auxquels ils ont ajouté des ingrédients inattendus. C'est toute la magie de la cuisine : pouvoir se réinventer chaque jour et faire de belles découvertes gustatives.

Et comme notre imagination n'a pas de limite, le nom donné à chaque recette est plein de fantaisie également.

En janvier, les enfants découvrent, par exemple, une blanquette de veau parfumée à la vanille. En ajoutant cette épice inattendue à la recette, les chefs apportent de la douceur à la saveur du plat.