

Menus VINCENNES Scolaires

Mars - Avril 2022

ÉDITO

Avec l'arrivée du printemps, retrouvez dans les menus de nombreux fruits et légumes de saison cuisinés avec soin pour le bien-être et l'éveil de vos enfants.

Crus ou cuits, en salade, gratin, purée, jus..., les légumes de saison ont tout ce qu'il faut pour se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

Profitez-en pour partager leurs bienfaits santé avec vos enfants.

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 28 février au 4 mars 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28						
Mar. 1 ^{er}	MENU MONTAGNARD MENU VÉGÉTARIEN					
	Radis roses en rondelles Panais rémoulade aux pommes	Pommes de terre au fromage à tartiflette	Salade verte ● fraîche	Yaourt nature de Sigy	Coupelle de purée de pomme et poire Purée de pommes pêches Sablés	Baguette Fraidou Fruit
Mer. 2	Potage carotte et pomme de terre ●	Rôti de veau ● sauce diabolotin	Petits pois mijotés ● Purée de pommes de terre ●	Cantal ● Camembert	Fruit ● au choix	Brioche en tranche Fromage blanc nature / Purée de poire sans sucres
Jeu. 3	Emincé de chou blanc Râpé de céleri ● vinaigrette gourmande à la carotte	Lieu noir (frais) Sauce crème aux herbes	Macaroni ● Haricots verts ●	Coulommiers Pointe de brie	Ile flottante et sa crème anglaise	Baguette Barre de chocolat Yaourt aromatisé Fruit
Ven. 4	Salade de betteraves ● Macédoine mayonnaise ●	Emincé de dinde ● sauce au thym	Ratatouille ● Boullgour ●	Pont l'Evêque ● Edam	Assiette de fruits ●	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Compote de pommes et bananes allégée en sucre

Du 7 au 11 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 7	Salade verte ● fraîche Endives ● Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne	Saucisse de Strasbourg* <i>Francfort de volaille</i>	Lentilles mijotées ● Carottes ●	Fromage frais fouetté ● Vache qui rit ●	Lacté saveur vanille nappé caramel Lacté saveur chocolat	Baguette Pâte à tartiner ●● Yaourt nature Fruit
Mar. 8	Pomelos ● Chou rouge ●	Emincé de bœuf ● sauce Marengo	Purée de brocolis ● et pommes de terre fraîches	Cantal ● Emmental	Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Gaufre poudrée Fromage blanc nature Fruit
Mer. 9	Chou blanc ● Carottes râpées ●	Filet de colin d'Alaska sauce marseillaise (ail, tomate, huile d'olive)	Haricots verts ● Riz ●	Montcadi croûte noire Montboisé	Beignet parfum chocolat Beignet aux pommes	Baguette Tartare nature Fruit
Jeu. 10	Potage de légumes variés ●	Pané moelleux au gouda	Epinars branches ● à la béchamel Semoule ●	Yaourt ● nature Yaourt ● brassé au citron	Assiette de fruits frais	Cake breton en barre / Petit fromage frais aux fruits / Compote de pommes et vanille allégée en sucre
Ven. 11	Œuf dur ● Mayonnaise dosette	Emincé de saumon sauce bretonne	Chou-fleur ● Coquillettes ●	Tomme blanche Pont l'Evêque ●	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé Coupelle de purée de pommes et fraises

Du 14 au 18 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 14	Brisures de chou-fleur Salade de maïs poivrons et emmental	Boulettes de bœuf sauce tomate	Frites ●	Petit fromage frais aux fruits Petit fromage frais nature	Fruit ● au choix	Baguette Confiture de fraise ●● Fromage blanc aromatisé / Purée de poire sans sucres
Mar. 15	Pâté de campagne* Pâté de mousse de foie* et cornichon <i>Pâté de volaille</i>	Meunière colin d'Alaska frais et quartier de citron	Brocolis ● Pâtes ●	Fourme d'Ambert ● Montcadi croûte noire	Assiette de fruits ●	Croissant Lait demi-écrémé
Mer. 16	Salade coleslaw ● Endives ●	Chili sin carne	Riz ●	Camembert Munster ●	Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pommes pêches ●	Baguette et beurre Yaourt aux fruits Fruit
Jeu. 17	Salade verte ● et maïs Chou rouge ● vinaigrette tomate	Rôti de bœuf	Purée Crécy ● (Carotte et pomme de terre ● fraîches)	Yaourt ● nature Yaourt ● aromatisé framboise	Fruit ● au choix	Baguette Samos Jus d'oranges [100 % jus]
Ven. 18	Potage paysan ● (carotte, céleri, oignon, pdt)	Jambon blanc* ● <i>Jambon de dinde</i> ●	Petits pois mijotés ● Boullgour ●	Emmental Gouda	Fruit ● au choix	Brioche au chocolat Petit fromage frais nature / Coupelle de purée de pommes et fraises

Du 21 au 25 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 21	Endives ● Pomelos ●	Pâtes ● à la ratatouille et aux lentilles corail et emmental râpé		Pointe de brie Carré	Crème dessert à la vanille Crème dessert au caramel	Fondant au chocolat Yaourt nature Fruit
Mar. 22	L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - CONFITURE DE LAIT					
	Salade de betteraves ● Brocolis ●	Pavé de merlu sauce ciboulette	Blé ● Courgettes ●	Yaourt aromatisé Yaourt nature	Assiette de fruits ●	Baguette Cantal frais Purée de pomme coing sans sucres
Mer. 23	Potage cultivateur ● (carotte, pdt, poireau, ch-fleur, céleri, HV, petits pois)	Sauté de veau ● sauce aux hortillons (poireaux, oseille, céleri, crème fraîche, oignon)	Haricots verts ● Riz ●	Pont l'Evêque ● Edam	Fruit ● au choix	Marbré au chocolat Fromage blanc nature / Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Jeu. 24	LES PAS PAREILLES : LES RECETTES EN COULEURS !					
	Chou blanc ● Salade verte ● fraîche vinaigrette moutarde à l'ancienne	Bifteck haché sauce romarin	Carottes ● Pâtes ●	Vache qui rit ● Fromage frais fouetté ●	Moelleux chocolat du chef	Baguette et beurre Petit fromage frais aux fruits Fruit
Ven. 25	Salade verte ● aux pommes et oranges ● Radis roses et beurre	Emincé de dinde ● sauce poivrade	Semoule ● Petits pois mijotés ●	Cantal ● Gouda	Coupelle de purée de pomme et poire ● Coupelle de purée de pommes ●	Baguette Barre de chocolat Yaourt aromatisé Fruit

Du 28 mars au 1^{er} avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Salade de haricots blancs et cerfeuil Salade de lentilles	Bœuf tomat'olive	Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli et carotte) Boullgour	Camembert Tomme blanche	Assiette de fruits	Baguette Pâte à tartiner Petit fromage frais nature Jus de raisins (100 % jus)
Mar. 29	Carottes râpées Céleri rémoulade	Poulet sauce basquaise	Courgettes Riz complet	Cantal Coulommiers	Ile flottante et sa crème anglaise	Baguette et Beurre Fromage blanc aromatisé Fruit
MENU VÉGÉTARIEN						
Mer. 30	Endives Pomelos	Omelette	Frites	Yaourt nature Yaourt brassé au citron	Fruit au choix	Baguette Vache qui rit Compote de pommes et cassis allégée en sucre
Jeu. 31	Salade fraîcheur de printemps frais (salade verte fraîche, pomme, céleri, cerfeuil) Salade, soja et maïs vinaigrette à la ciboulette	Pavé de colin d'Alaska sauce tomate	Purée de potiron (pommes de terre)	Emmental Munster	Purée de pommes du chef	Muffin vanille pépites de chocolat Fruit / Lait demi-écrémé
Ven. 1 ^{er}	Potage de légumes variés	Emincé de porc au curry Emincé de dinde au curry	Boullgour Julienne de légumes	Edam Mimolette	Crème dessert à la vanille Crème dessert chocolat	Galette géante Petit fromage frais aux fruits Fruit

Du 4 au 8 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
MENU VÉGÉTARIEN						
Lun. 4	Carottes râpées Salade verte fraîche	Quenelle nature sauce crème	Riz	Munster Tomme blanche	Coupelle de purée de pomme et poire Coupelle de purée de pommes et abricots	Baguette Barre de chocolat Fruit / Lait demi-écrémé
Mar. 5	Pâté de campagne* Pâté de mousse de foie* et cornichon Pâté de volaille	Emincé de thon sauce oseille	Gratin de chou-fleur et pdt	Tomme grise Cantal	Fruit au choix	Madeleine Yaourt nature Jus de pommes (100 % jus)
LES PAS PAREILLES : LES RECETTES EN COULEURS !						
Mer. 6	Salade de fèves et petits pois au fromage de brebis et menthe	Rôti de bœuf	Haricots verts Coquillettes	Yaourt nature de Sigy	Fruit au choix	Baguette Samos Coupelle de purée de pommes et fraises
Jeu. 7	Salade verte fraîche Râpé de céleri vinaigrette tomate	Bifteck haché au jus	Carottes Boullgour	Gouda Emmental	Mini cake aux pépites de chocolat	Gaufrette vanille Fromage blanc nature / Fruit
Ven. 8	Salade de pâtes échalote et poivrons Taboulé (semoule, concombre)	Filet de merlu sauce citron persillée	Purée de brocolis et pommes de terre fraîches	Fromage frais fouetté Vache qui rit	Assiette de fruits	Baguette et beurre Yaourt aux fruits Compote de pommes et vanille allégée en sucre

Du 11 au 15 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 11	Concombres en cubes Salade verte fraîche vinaigrette au basilic	Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes	Frites	Emmental Gouda	Lacté saveur vanille Lacté saveur chocolat	Cake breton en barre Petit fromage frais nature Fruit
Mar. 12	Crêpe aux champignons Crêpe au fromage	Jambon blanc* Jambon de dinde	Petits pois mijotés Semoule	Yaourt brassé à la vanille Yaourt nature	Fruit au choix	Baguette Cantafrais Purée de poires sans sucres
Mer. 13	Salade coleslaw Carottes râpées	Filet de cabillaud sauce crème aux herbes	Haricots verts Pâtes	Pont l'Evêque Munster	Purée de pommes à la vanille du chef	Brioche en tranche Fromage blanc aromatisé Fruit
L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - DATTE						
MENU VÉGÉTARIEN						
Jeu. 14	Œuf dur Mayonnaise dosette	Dahl de lentilles corails et riz		Edam Coulommiers	Fruit au choix	Baguette Pâte à tartiner Yaourt nature Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Ven. 15	Salade de betteraves Macédoine	Pavé de colin d'Alaska sauce champignons	Purée d'épinard (pdt fraîches)	Yaourt nature Yaourt aromatisé framboise	Assiette de fruits	Baguette Confiture d'abricots Yaourt aromatisé Purée de pomme coing sans sucres

Du 18 au 22 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 18	FÉRIÉ					
Mar. 19	Radis roses et beurre Pomelos	Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille façon chipolatas	Lentilles mijotées Carottes	Vache qui rit Fromage frais fouetté	Coupelle de purée de pommes Coupelle de purée de pommes et abricots	Gaufre nappée au chocolat Fromage blanc nature Fruit
MENU VÉGÉTARIEN						
Mer. 20	Taboulé (semoule, concombre) Salade de maïs poivrons et emmental	Galette de boullgour, haricot rouge et poivron	Courgettes Pâtes	Emmental Tomme blanche	Assiette de fruits	Baguette et beurre Petit fromage frais aux fruits Compote de pommes et cassis allégée en sucre
REPAS DE PRINTEMPS						
Jeu. 21	Carottes râpées Salade verte fraîche Sauce fromage blanc aux herbes	Rôti de bœuf et ketchup	Haricots verts Flageolets au thym	Camembert Fourme d'Ambert	Gâteau cacao façon financier du chef (farine)	Baguette Vache qui rit Fruit
Ven. 22	Céleri rémoulade Tomate	Meunière colin d'Alaska frais	Ratatouille Blé	Cantal Montcadi croûte noire	Lacté saveur vanille nappé caramel Lacté saveur chocolat	Pain au chocolat Lait demi-écrémé

Du 25 au 29 avril 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 25	Cœur de palmiers et maïs Salade de betteraves	Sauté de veau sauce façon orientale	Frites	Pont l'Evêque Gouda	Assiette de fruits	Baguette et beurre Yaourt à la pulpe de fruits / Coupelle de purée de pommes et ananas
Mar. 26	Pizza tomate et fromage	Rôti de porc* au jus Rôti de dinde au jus	Carottes Haricots blancs coco sauce tomate	Pointe de brie Bûche mélangée	Fruit au choix	Baguette Barre de chocolat Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes
Mer. 27	Courgette (frais), ciboulette Salade verte fraîche vinaigrette à la provençale	Brandade de poisson (colin d'Alaska, merlu, hoki) du chef (pommes de terre fraîches)		Mimolette Carré	Coupelle de purée de pommes Purée de pommes pêches	Pain au lait Fromage blanc aromatisé Fruit
MENU VÉGÉTARIEN						
Jeu. 28	Salade de haricots blancs aux herbes / Salade de haricots rouges et tomates comme un chili	Fondant au fromage de brebis du chef	Salade verte fraîche	Yaourt nature Yaourt brassé à la banane	Fruit au choix	Baguette Tartare nature Jus d'oranges (100 % jus)
Ven. 29	Concombres en cubes Carottes râpées	Lieu noir (frais) sauce crème, ciboulette	Pâtes Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli et carotte)	Cantal Camembert	Crème dessert chocolat Crème dessert à la vanille	Muffin vanille pépites de chocolat Yaourt nature Fruit

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



Apprendre à cuisiner

Les animations proposées à la cantine sont souvent prétexte à faire découvrir de nouvelles recettes aux enfants et à leur parler des ingrédients qui les composent. Cet éveil alimentaire se poursuit à la maison grâce au calendrier gourmand remis à la rentrée. Au fil des pages, votre enfant redécouvre les 10 recettes "Pas pareilles" goûtées à la cantine, expliquées en pas à pas pour pouvoir être reproduites et partagées en famille.

Ce mois-ci, découvrez par exemple le "Chocotilles", ce gâteau réalisé sans farine, mais avec des lentilles ! L'amidon contenu dans ces légumineuses apporte le liant nécessaire pour obtenir une belle base de pâte à gâteau.