

Menus

VINCENNES

Crèches (10 - 12 mois)

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 !

Céline MARTIN
Adjointe au Maire
chargée de la Petite Enfance
et des Seniors

Muriel RUFFENACH
Conseillère municipale déléguée,
chargée de la Petite Enfance et
du suivi des travaux dans les crèches

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

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Filet de colin d'Alaska	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Cupelle de purée de pommes et coings	Baguette Fromage blanc nature Cupelle de purée de poires
Mar. 1 ^{er}	Emincé de dinde ●	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Cupelle de purée de pomme et poire ●	Boudoirs Yaourt nature Cupelle de purée de pommes
Mer. 2	Egréné de bœuf	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Cupelle de purée de pommes et abricots ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Cupelle de purée de pêches
Jeu. 3	Rôti de veau ●	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Cupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Ven. 4	Pavé de merlu	Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Cupelle de purée de pommes ●	Boudoirs Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre

Du 7 au 11 mars 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 7	Filet de cabillaud	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Cupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Petit fromage frais nature Cupelle de purée de pommes
Mar. 8	Sauté de porc*	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Cupelle de purée de pomme et poire ●	Pain au lait Fromage blanc nature Cupelle de purée de pêches
Mer. 9	Emincé de bœuf	Purée de brocolis (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Cupelle de purée de pommes ●	Baguette Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Jeu. 10	Escalope de dinde ●	Purée de carottes ● (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Purée de pomme coing sans sucre	Madeleine longue Fromage blanc nature Purée de poire sans sucre
Ven. 11	Pavé de colin d'Alaska	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Purée de pommes pêches ●	Baguette Yaourt nature brassé Purée de pomme coing sans sucre

Du 14 au 18 mars 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 14	Steak haché de veau ●	Purée Dubarry (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Cupelle de purée de pomme et poire ●	Boudoirs Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Mar. 15	Pavé de colin d'Alaska	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Cupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Fromage blanc nature Cupelle de purée de pommes
Mer. 16	Sauté de bœuf	Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature brassé	Cupelle de purée de pommes et abricots ●	Floroline au chocolat Cupelle de purée de pêches
Jeu. 17	Filet de cabillaud	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Cupelle de purée de pommes ●	Baguette Yaourt nature Purée de pomme coing sans sucre
Ven. 18	Sauté de poulet ●	Purée de carottes ● (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Purée de pomme pruneaux sans sucre	Madeleine longue Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre

Du 21 au 25 mars 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 21	Pavé de merlu	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Cupelle de purée de pommes ●	Baguette Fromage blanc nature Cupelle de purée de pêches
Mar. 22	Escalope de dinde ●	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Cupelle de purée de pommes et bananes ●	Boudoirs Yaourt nature Purée de pomme coing sans sucre
Mer. 23	Sauté de veau ●	Purée de courge butternut (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Cupelle de purée de pêches	Baguette Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre
Jeu. 24	Jambon blanc* ●	Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme coing sans sucre	Madeleine longue Yaourt nature Cupelle de purée de pommes
Ven. 25	Bifteck haché	Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Cupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Fromage blanc nature Purée de pomme pruneaux sans sucre

Du 28 mars au 1^{er} avril 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Emincé de dinde ●	Purée St Germain (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes
Mar. 29	Filet de plie 	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Purée de pomme coing sans sucre	Boudoirs Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre
Mer. 30	Steak haché de veau ●	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc ●	Purée de pomme pruneaux sans sucre	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pommes et bananes ●
Jeu. 31	Egréné de bœuf 	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Purée de pomme coing sans sucre
Ven. 1 ^{er}	Pavé de colin d'Alaska 	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Purée de pommes du chef   	Baguette Petit fromage frais nature Purée de pomme pruneaux sans sucre

Du 4 au 8 avril 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 4	Emincé de porc*	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme pruneaux sans sucre	Pain au lait Fromage blanc nature Purée de poire sans sucre
Mar. 5	Sauté de poulet ●	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes ●	Baguette Petit fromage frais nature Purée de pomme coing sans sucre
Mer. 6	Rôti de dinde au jus ●	Purée Dubarry (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Boudoirs Yaourt nature Coupelle de purée de pommes
Jeu. 7	Pavé de colin d'Alaska 	Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Fromage blanc nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Ven. 8	Egréné de bœuf 	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Madeleine longue Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pêches

Du 11 au 15 avril 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 11	Filet de merlu 	Purée de brocolis (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pommes ●	Baguette Yaourt nature Purée de pomme coing sans sucre
Mar. 12	Sauté de bœuf 	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Mer. 13	Jambon blanc* ●	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature brassé	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pêches
Jeu. 14	Escalope de dinde ●	Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme coing sans sucre	Boudoirs Yaourt nature Coupelle de purée de pommes
Ven. 15	Filet de colin d'Alaska 	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Coupelle de purée de pêches	Baguette Fromage blanc nature Purée de poire sans sucre

Du 18 au 22 avril 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 18					
Mar. 19	Emincé de dinde ●	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme coing sans sucre	Baguette Yaourt nature Purée de poire sans sucre
Mer. 20	Sauté de bœuf 	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Purée de pommes pêches ●	Boudoirs Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes
Jeu. 21	Steak haché de veau ●	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Petit fromage frais nature Purée de pomme coing sans sucre
Ven. 22	Filet de plie 	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêches

Du 25 au 29 avril 2022

VACANCES SCOLAIRES

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 25	Pavé de merlu 	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes
Mar. 26	Sauté de veau ●	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme coing sans sucre	Pain au lait Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêches
Mer. 27	Rôti de porc*	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pommes et bananes ●
Jeu. 28	Dés de poisson 	Purée Dubarry (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes ●	Madeleine longue Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre
Ven. 29	Egréné de bœuf 	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Baguette Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre

*Plat à base de porc.

● Produit Label Rouge 

● Produit BIO 

Produit local 

Plat du chef 

Pêche durable 

Viande de bœuf charolaise 



5 verres d'eau par jour

Les professionnels de la santé recommandent de boire régulièrement tout au long de la journée. Pour les enfants, cela représente environ 5 verres d'eau par jour (au lever, au coucher, à chaque repas). C'est un minimum à compléter en cas d'activité physique prolongée (pratique d'un sport) ou en cas de forte chaleur.

Privilégiez l'eau qui est la seule boisson recommandée. Selon les goûts de votre enfant, elle peut être plate ou gazeuse, l'idéal étant de varier les eaux pour bénéficier de la composition en minéraux de chacune.

Attention aux jus de fruits, quels qu'ils soient, les boissons sucrées, les sodas, même light qui sont très sucrés, et n'apportent rien d'autre que du sucre. Vous pouvez les réserver pour les occasions particulières comme les repas de fête, les goûters d'anniversaire...).