

Menus

VINCENNES

Crèches (+ de 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

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Pomelos	Filet de colin d'Alaska, sauce bretonne [crème, champignons et poireaux]	Julienne de légumes Riz	Petit Cotentin	Coupelle de purée de pommes et coings	Baguette Barre de chocolat Fromage blanc nature Fruit
Mar. 1 ^{er}	Salade de pâtes, échalote et poivrons	Emincé de dinde Sauce crème champignon	Courgettes Blé	Edam	Fruit	Miel pops Coupelle de purée de pommes Lait de croissance
Mer. 2	Radis roses en rondelles	Tartiflette de volaille	Carottes	Yaourt nature de Sigy	Coupelle de purée de pommes et abricots	Madeleine longue Fromage blanc nature Fruit frais
Jeu. 3	Velouté de potiron	Rôti de veau sauce diabolotin	Petits pois mijotés Purée de pommes de terre	Saint-Paulin	Fruit	Baguette et beurre Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Ven. 4	Râpé de céleri	Pavé de merlu sauce crème aux herbes	Haricots beurre à la tomate Farfallines	Coulommiers	Coupelle de purée de pommes et fraises	Pain d'épices Petit fromage frais nature Fruit frais

Du 7 au 11 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 7	Macédoine	Filet de cabillaud sauce crème aux herbes	Ratatouille à la niçoise Boulgour	Tomme blanche	Fruit frais	Baguette confiture de fraises Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes
Mar. 8	Emincé d'endives	Saucisse de Strasbourg* <i>Francfort de volaille</i>	Carottes Lentilles mijotées	Petit Cotentin	Coupelle de purée de pomme et poire	Pain au lait Fromage blanc nature Fruit frais
Mer. 9	Salade de betteraves	Emincé de bœuf sauce Marengo	Purée de brocolis [pommes de terre fraîches]	Emmental	Fruit frais	Baguette et beurre Yaourt nature Coupelle de purée de pommes et ananas
Jeu. 10	Carottes râpées	Omelette	Haricots verts Riz saveur safrané	Yaourt nature	Purée de pomme coing sans sucre	Cake à la cannelle du chef (farine locale) Fromage blanc nature / Fruit frais
Ven. 11	Potage de légumes variés	Meunière colin d'Alaska frais	Epinards hachés à la béchamel Semoule	Mimolette	Fruit frais	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature brassé Purée de pomme coing sans sucre

Du 14 au 18 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 14	Haricots verts	Steak haché de veau au jus	Gratin de chou-fleur Coquillettes	Fromage blanc nature	Fruit frais	Sablés Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre
Mar. 15	Salade de maïs poivrons et emmental	Pavé de colin d'Alaska sauce basilic Jus de légumes	Haricots verts Semoule	Munster	Fruit	Baguette confiture d'abricot Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes
Mer. 16	Soupe à la normande	Bœuf braisé au jus	Purée de betterave [pdt fraîches]	Yaourt à la vanille	Fruit frais	Riz soufflé au chocolat Coupelle de purée de pêches Lait de croissance
Jeu. 17	Chou blanc	Filet de cabillaud sauce niçoise	Courgettes à l'ail Riz	Montboissié	Coupelle de purée de pommes	Baguette Miel coupelle Yaourt nature Fruit frais
Ven. 18	Cœur de palmier	Sauté de poulet sauce forestière [champignons]	Carottes Haricots blancs coco sauce tomate	Camembert	Fruit	Madeleine longue Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre

Du 21 au 25 mars 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 21	Salade de betteraves	Pavé de merlu sauce champignons	Petits pois mijotés Boulgour	Vache qui rit	Fruit frais	Baguette Barre de chocolat Fromage blanc nature / Coupelle de purée de pêches
Mar. 22	Pomelos	Escalope de dinde Sauce Bercy	Chou-fleur à l'ail Penne rigate	Pointe de brie	Coupelle de purée de pommes et bananes	Corn flakes Fruit frais Lait de croissance
Mer. 23	Chou blanc	Sauté de veau sauce des hortillons [poireaux, oseille, céleri, crème fraîche, oignon]	Purée courge butternut [Pommes de terre]	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pêches	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit frais
Jeu. 24	Potage cultivateur [carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri, HV, petits pois]	Jambon blanc* Jambon de dinde	Haricots beurre Riz	Pont l'Evêque	Fruit	Semoule au lait Coupelle de purée de pommes et ananas
Ven. 25	Salade iceberg	Bifteck haché sauce romarin	Carottes Pâtes	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et poire	Baguette Camembert Fruit frais

Du 28 mars au 1^{er} avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 28	Macédoine	Emincé de dinde  Sauce provençale	Purée St-Germain (pommes de terre fraîches)	Montcadi croûte noire	Fruit 	Baguette crème de marrons Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes
Mar. 29	Champignons persillés	Filet de plie Sauce aux champignons 	Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli, carotte) / Purée de pommes de terre	Tomme blanche	Fruit 	Boudoirs Petit fromage frais nature Purée de poire sans sucre
Mer. 30	Carottes râpées 	Omelette	Epinards hachés à la béchamel Riz	Coulommiers	Purée de pomme pruneaux sans sucre	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Yaourt frais
Jeu. 31	Potage à la tomate	Bolognaise de bœuf 	Courgettes à l'ail Fusilli 	Petit fromage frais nature	Fruit frais	Miel Pops Purée de pomme coing sans sucre Lait de croissance
Ven. 1 ^{er}	Salade de tomates	Pavé de colin d'Alaska sauce tomate champignons 	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Fromage frais fouetté 	Purée de pommes du chef  	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit frais

Du 4 au 8 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 4	Concombre en cubes	Emincé de porc* sauce au curry <i>Emincé de dinde au curry</i> 	Julienne de légumes Boulgour 	Petit fromage frais nature	Purée de pomme pruneaux sans sucre	Pain au lait Fromage blanc nature Fruit frais
Mar. 5	Salade de betteraves 	Sauté de poulet sauce forestière (champignons) 	Ratatouille à la niçoise Riz	Pointe de brie	Fruit frais	Baguette confiture de fraises Petit fromage frais nature Purée de pomme coing sans sucre
Mer. 6	Champignons persillés	Rôti de dinde au jus 	Gratin de chou-fleur Pommes de terre persillées	Tomme grise	Fruit 	Riz soufflé au chocolat Coupelle de purée de pommes Lait de croissance
Jeu. 7	Chou chinois	Meunière colin d'Alaska frais 	Haricots verts Coquillettes	Yaourt nature de Sigy 	Coupelle de purée de pomme et poire 	Baguette Petit Moulé Fruit frais
Ven. 8	Céleri râpé	Omelette 	Duo de carottes orange et jaune Haricots blancs coco sauce tomate	Emmental	Coupelle de purée de pommes et fraises	Crêpe nature sucrée Yaourt nature brassé / Coupelle de purée de pêches

Du 11 au 15 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 11	Salade de pâtes, échalote et poivrons	Filet de merlu sauce citron persillée 	Brocolis Purée de pommes de terre	Coulommiers	Fruit 	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Purée de pomme coing sans sucre
Mar. 12	Concombre en cubes	Sauté de bœuf sauce niçoise 	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes et abricots 	Petit beurre (biscuit) Fromage blanc nature Fruit frais
Mer. 13	Fond d'artichaut et tomate	Jambon blanc*  <i>Jambon de dinde</i> 	Petits pois mijotés Semoule 	Montcadi croûte noire	Fruit frais	Baguette confiture d'abricot Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pêches
Jeu. 14	Taboulé	Escalope de dinde Sauce olive 	Carottes Lentilles mijotées 	Pont l'Evêque 	Fruit 	Riz au lait Coupelle de purée de pommes et ananas
Ven. 15	Salade de courgettes, tomate et ciboulette	Filet de colin d'Alaska sauce bretonne (crème, champignons et poireaux) 	Ratatouille à la niçoise Riz	Yaourt nature	Purée de pommes pêches 	Baguette et beurre Yaourt nature brassé Purée de poire sans sucre

Du 18 au 22 avril 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 18	FÉRIÉ					
Mar. 19	Salade de betteraves rouges	Emincé de dinde  Marengo (champignons, oignons, tomate)	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature 	Fruit frais	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Purée de poire sans sucre
Mer. 20	Pomelos	Sauté de bœuf printanier 	Jeunes carottes Lentilles locales mijotées	Fraidou	Purée de pommes pêches 	Miel Pops Fruit frais Lait de croissance
Jeu. 21	Salade de maïs poivrons et emmental	Omelette 	Courgettes à l'ail Farfallines	Tomme blanche	Fruit frais	Baguette Coupelle de gelée de groseille Petit fromage frais nature / Purée de pomme coing sans sucre
Ven. 22	Carottes bâtonnets Sauce fromage blanc aux herbes	Filet de plie Sauce aux champignons 	Haricots verts Pommes duchesse	Yaourt  à la myrtille	Coupelle de purée de pommes et ananas	Gâteau cacao façon financier du chef (farine locale)  Fromage blanc nature Fruit frais

Du 25 au 29 avril 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 25	Salade de tomate	Pavé de merlu sauce citron 	Ratatouille à la niçoise Blé	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes et bananes 	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit frais
Mar. 26	Duo de cœurs de palmiers et maïs	Sauté de veau  sauce façon orientale	Légumes couscous Semoule 	Gouda	Fruit frais	Pain au lait Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêches
Mer. 27	Salade de betteraves 	Rôti de porc* au jus <i>Rôti de dinde au jus</i>	Carottes Haricots blancs coco sauce tomate	Pointe de brie	Fruit frais	Baguette confiture de fraises Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pommes et bananes 
Jeu. 28	Courgette râpée ciboulette	Brandade de poisson (colin d'Alaska, merlu, hoki) du chef (Pdt fraîche)   	Choux de Bruxelles	Carré	Coupelle de purée de pommes 	Riz soufflé au chocolat Fruit frais Lait de croissance
Ven. 29	Œuf dur	Fondant au fromage de brebis du chef 	Epinards  hachés à la béchamel	Fromage blanc nature	Fruit frais	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature Purée de pomme pruneaux sans sucre

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

 Produit Label Rouge

  Produit BIO

  Produit local

  Appellation d'Origine Protégée

  Appellation d'Origine Contrôlée

  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...).