

# Menus

## VINCENNES

Crèches (+ de 12 mois)

Mai - Juin 2022



### ÉDITO

Tout au long de l'année, les enfants découvrent dans leur assiette de nouvelles saveurs et sont sensibilisés aux enjeux de l'alimentation.

Mai et juin annoncent l'arrivée des beaux jours mais aussi de tous les fruits et légumes d'été. Découvrez dans cette lettre les idées de menus pour cette période ensoleillée.

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](http://www.so-happy.fr)

### Du 2 au 6 mai 2022

### VACANCES SCOLAIRES

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 2	Sauté de porc	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme pêche ●	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pomme coing
Mar. 3	Filet de colin d'Alaska	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Mer. 4	Sauté de poulet ●	Purée de brocolis (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Petit fromage frais nature / Coupelle de purée de poire
Jeu. 5	Pavé de merlu	Purée de potiron (potiron et pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Coupelle de purée de pomme coing	Boudoirs Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pomme
Ven. 6	Emincé de dinde ●	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêche

### Du 9 au 13 mai 2022

### SEMAINE DE L'EUROPE

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 9	Egréné de bœuf	Purée de carottes ● (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de poire	Madeleine longue Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme
Mar. 10	Dés de poisson	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature brassé	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêche
Mer. 11	Sauté de bœuf	Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme ●	Pain au lait Yaourt nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Jeu. 12	Emincé de dinde ●	Purée de chou de Bruxelles (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme coing
Ven. 13	Filet de plie	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Coupelle de purée de pêche	Boudoirs Fromage blanc nature Coupelle de purée de poire

### Du 16 au 20 mai 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 16	Pavé de colin d'Alaska	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Coupelle de purée de pomme coing	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêche
Mar. 17	Sauté de bœuf	Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc ●	Coupelle de purée de pomme pruneau	Pain au lait Yaourt nature brassé Coupelle de purée de poire
Mer. 18	Emincé de dinde ●	Purée de brocolis (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme
Jeu. 19	Jambon blanc ●	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Boudoirs Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Ven. 20	Filet de cabillaud	Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc ●	Coupelle de purée de pomme	Madeleine longue Yaourt nature Coupelle de purée de pomme coing

### Du 23 au 27 mai 2022

	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 23	Filet de colin d'Alaska	Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Mar. 24	Emincé de dinde ●	Purée Dubarry (chou-fleur et pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme coing
Mer. 25	Bifteck haché	Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Purée de pomme à la cannelle du chef	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pêche
Jeu. 26	<b>FÉRIÉ</b>				
Ven. 27	<b>Restaurant scolaire fermé</b>				

## Du 30 mai au 3 juin 2022

	PLAT PRINCIPAL		GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 30	Sauté de bœuf		Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme coing
Mar. 31	Filet de cabillaud		Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes ●	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pêche
Mer. 1 <sup>er</sup>	Sauté de porc		Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Jeu. 2	Filet de limande		Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Coupelle de purée de pomme coing	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme
Ven. 3	Steak haché de veau ●		Purée de potiron (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Coupelle de purée de pomme pruneau	Baguette Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire

## Du 6 au 10 juin 2022

	PLAT PRINCIPAL		GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 6						
Mar. 7	Sauté de bœuf		Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pomme pruneau
Mer. 8	Emincé de dinde ●		Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pommes ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme coing
Jeu. 9	Pavé de colin d'Alaska		Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et pêche	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de poire
Ven. 10	Egréné de bœuf		Purée Dubarry (chou-fleur et pommes de terre fraîches)	Yaourt nature brassé	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme

## Du 13 au 17 juin 2022

	PLAT PRINCIPAL		GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 13	Steak haché de veau ●		Purée de potiron (potiron et pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme coing
Mar. 14	Emincé de saumon		Purée de brocolis ● (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme	Pain au lait Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mer. 15	Sauté de bœuf		Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc ●	Coupelle de purée de pomme coing	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pêche
Jeu. 16	Rôti de dinde ● au jus		Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme ●	Madeleine longue Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme pruneau
Ven. 17	Filet de colin d'Alaska		Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme pêche ●	Floraline au chocolat Coupelle de purée de pomme et banane ●

## Du 20 au 24 juin 2022

	PLAT PRINCIPAL		GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 20	Pavé de merlu sauce basilic		Purée d'haricots verts (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme ●	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mar. 21	Emincé de dinde ●		Purée de carottes ● (pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme pruneau	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pêche
Mer. 22	Sauté de veau ●		Purée Dubarry (chou-fleur et pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme
Jeu. 23	Jambon blanc ●		Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Petit-suisse nature ●	Coupelle de purée de poire	Baguette Yaourt nature Coupelle de purée de pomme coing
Ven. 24	Filet de colin d'Alaska		Purée de potiron (potiron et pommes de terre fraîches)	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Pain au lait Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme pruneau

## Du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022

	PLAT PRINCIPAL		GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 27	Sauté de poulet ●		Purée de carottes (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pêche	Baguette Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme
Mar. 28	Dés de poisson		Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Fromage blanc ●	Coupelle de purée de pomme coing	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mer. 29	Sauté de bœuf		Purée de potiron (potiron et pommes de terre fraîches)	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Yaourt nature brassé Coupelle de purée de pêche
Jeu. 30	Emincé de saumon		Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● nature	Purée de pomme du chef 	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pomme pruneau

● Produit Label Rouge

● Produit BIO

Produit local

Produit local

Plat du chef

Pêche durable

Viande de bœuf charolaise



### Les matières grasses à la loupe !

Qu'elles soient d'origine végétale (huiles...) ou animale (beurre, crème...), les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles font, à ce titre, partie des aliments essentiels à la santé et à l'équilibre général de l'organisme. En pratique, favorisez la variété avec par exemple une noisette de beurre le matin sur les tartines, une cuillère d'huile crue pour assaisonner une entrée et une autre pour apporter du moelleux à la cuisson d'une viande ou d'un poisson.

Toutefois, consommées en excès, les matières grasses augmentent à terme le risque de prise de poids ou favorisent les maladies cardiovasculaires. Pour protéger la santé de toute la famille, il est donc recommandé de limiter toutes les formes de grasses « cachées » provenant par exemple des biscuits sucrés, gâteaux apéritifs, des charcuteries, des fromages, des plats en sauce...

Idéalement, préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : vapeur, wok, poêle anti-adhésive, papillotes, cuisson-vapeur...

Enfin, limitez les ajouts de sauce, beurre ou mayonnaise : vous profiterez davantage des vraies saveurs de vos aliments !