sOgeres

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
DISPONIBLE SUR Google play
Télécharger dans l'App Store
ou sur www.so-happy.fr

Du 2 au 6 mai 2022 — VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 2	Salade de pâtes, échalote et poivrons	Sauté de porc sauce tomate,basilic *Emincé de dinde* ●	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Purée de pommes de terre	Petit fromage frais nature	Fruit frais	Baguette confiture de fraises Yaourt nature Coupelle de purée de pomme coing
Mar. 3	Concombre en cubes	Filet de colin d'Alaska à l'oseille	Courgettes Blé	Tomme blanche	Coupelle de purée de pomme ●	Madeleine longue Fromage blanc nature Fruit frais
Mer. 4	Salade de tomates	Sauté de poulet ● sauce au paprika, persil	Purée de brocolis (pommes de terre fraîches)	Montcadi croûte noire	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit frais
Jeu. 5	Courgette râpée ciboulette	Pavé de merlu sauce tomate	Haricots verts ● **Lentilles** LOCAL mijotées	Fromage frais Saint-Môret	Coupelle de purée de pomme coing	Crêpe nature sucrée Yaourt nature brassé Fruit frais
Ven. 6	Champignons persillés	Œuf dur sauce Mornay	Epinards hachés à la béchamel Boulgour	**Yaourt nature** LOCAL de Sigy	Fruit ●	Baguette Camembert Coupelle de purée de pêches

Du 9 au 13 mai 2022 — SEMAINE DE L'EUROPE

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
	★★★ L'ITALIE ★★★					
Lun. 9	Tomate et mozzarella	Bolognaise de bœuf	Carottes Fusilli ● et fromage type parmesan		Coupelle de purée de poire	Petit beurre (biscuit) Petit fromage frais nature Fruit frais
	★★★ L'ESPAGNE ★★★					
Mar. 10	Salade de maïs, poivrons et emmental	Dés de poisson sauce citron	Haricots plats d'Espagne Riz façon à l'espagnole	Fromage frais Petit Moulé	Fruit ●	Baguette confiture d'abricot Fromage blanc nature / Coupelle de purée de pêches
	★★★ LA FRANCE ★★★					
Mer. 11	Carottes râpées ●	Sauté de bœuf sauce niçoise	Petits pois mijotés Pommes de terre vapeur	Cantal	Coupelle de purée de pomme	Riz soufflé au chocolat Fruit frais Lait de croissance
	★★★ LES PAYS DE L'EST ★★★					
Jeu. 12	Salade de betteraves ●	Saucisse de Francfort* *Francfort de volaille*	Purée de choux de Bruxelles (pommes de terre fraîches)	Camembert	Fruit frais	Baguette Miel coupelle Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme coing
	★★★ LA GRÈCE ★★★					
Ven. 13	Concombres tsatziki	Filet de plie Sauce au citron persillé	Courgettes à l'ail Boulgour	Yaourt ● brassé au citron	Coupelle de purée de pêche	Pain d'épices Fromage blanc nature Fruit frais

Du 16 au 20 mai 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 16	Macédoine	Pavé de colin d'Alaska sauce basilic	Ratatouille à la niçoise Boulgour ●	Pont l'Evêque	Fruit frais	Baguette et beurre Fromage blanc nature / Coupelle de purée de pêches
Mar. 17	Salade de tomates	Sauté de bœuf au jus	Duo de carottes orange et jaune Pommes de terre lamelles	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme pruneau	Pain au lait Yaourt ● à la myrtille Fruit frais
Mer. 18	Taboulé	Emincé de dinde ● au curry	Brocolis Blé	Edam	Fruit ●	Baguette Barre de chocolat Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes
Jeu. 19	Céleri râpé	Jambon blanc* ● *Jambon de dinde* ●	Haricots verts Coquillettes	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Miel Pops Fruit frais Lait de croissance
Ven. 20	Carottes râpées ●	Filet de cabillaud sauce crème aux herbes	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Pointe de brie	Coupelle de purée de pomme	Gâteau au fromage blanc du chef (**farine locale**)/ Yaourt nature/ Fruit frais

Du 23 au 27 mai 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 23	Salade de betteraves ●	Filet de colin d'Alaska assaisonné d'huile d'olive et citron	Courgettes à l'ail Purée de pommes de terre	Tomme blanche	Fruit frais	Baguette Coupelle de gelée de groseille Yaourt nature Coupelle de purée de pomme pruneaux
Mar. 24	Chou-fleur en salade	Emincé de dinde ● sauce façon orientale	Légumes couscous Semoule	Yaourt nature	Fruit ●	Sablés Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme coing
Mer. 25	Carottes râpées	Bifteck haché au jus	Haricots beurre Macaroni ●	Gouda	Purée de **pomme** LOCAL à la cannelle du chef	Baguette Miel coupelle Fromage blanc nature Fruit frais
Jeu. 26	FÉRIÉ					
Ven. 27	Restaurant scolaire fermé					

Le papier utilisé pour l'impression de ce menu est écologique ; l'absence de chlore dans son processus de blanchiment respecte l'eau des rivières et des nappes phréatiques ; le bois dont il est constitué provient de forêts bien gérées (à chaque coupe effectuée correspond une nouvelle plantation).

Du 30 mai au 3 juin 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 30	Pomelos	Sauté de bœuf Marengo	Purée de céleri (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Baguette Fromage fondu Vache qui rit Fruit frais
Mar. 31	Haricots verts	Filet de cabillaud sauce niçoise	Carottes ● **Lentilles** mijotées	Montcadi croûte noire	Fruit frais	Boudoirs Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pêches
Mer. 1er	Salade de tomates	Sauté de porc* sauce au caramel *Emincé de dinde ● au caramel*	Brocolis Riz	Munster	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette confiture de fraises Yaourt nature Fruit
Jeu. 2	Salade de pâtes orientale	Filet de limande Sauce aurore	Purée de courgettes (pommes de terre fraîches)	Yaourt ● à la myrtille	Fruit frais	Madeleine longue Fromage blanc nature Coupelle de purée de pommes
Ven. 3	Carottes râpées ●	Omelette	Poêlée méridionale (carotte, courgette, pois chiche, poivron) Farfallines	Montboissié	Coupelle de purée de pomme pruneau	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit

Du 6 au 10 juin 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 6	FÉRIÉ					
Mar. 7	Champignons persillés	Sauté de bœuf printanier	Jeunes carottes Flageolets au thym	Fromage frais Petit Moulé	Fruit ●	Baguette Barre de chocolat Yaourt nature brassé / Coupelle de purée de pomme pruneaux
Mer. 8	Salade de tomates	Saucisse chipolatas* *Saucisse de volaille façon chipolatas*	Purée de betteraves (pommes de terre fraîches)	Yaourt nature	Coupelle de purée de pomme ●	Corn Flakes Fruit Lait de croissance
Jeu. 9	Melon jaune	Meunière colin d'Alaska frais	Petits pois mijotés Pâtes ●	Camembert	Coupelle de purée de pomme et fraise	Baguette confiture d'abricot Yaourt nature Fruit
Ven. 10	Salade de pommes de terre	Chili con carne (bœuf charolais)	Ratatouille à la niçoise Riz ●	Pont l'Evêque	Fruit frais	Riz au lait Coupelle de purée de pommes

Du 13 au 17 juin 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 13	Tomate et mozzarella	Steak haché de veau ● au jus	Gratin de chou-fleur Purée de pommes de terre	Coulommiers	Coupelle de purée de pomme et banane●	Baguette Miel coupelle Fromage blanc nature Fruit
Mar. 14	Salade de blé aux petits légumes	Emincé de saumon sauce citron	Brocolis en persillade Riz	Montcadi croûte noire	Fruit ●	Pain au lait Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mer. 15	Concombre en cubes	Sauté de bœuf sauce tomate, basilic	Légumes du jardin (haricots plats, maïs, chou-fleur) Boulgour ●	Fromage blanc nature	Coupelle de purée de pomme coing	Baguette Fromage frais Petit Cotentin Fruit
Jeu. 16	Carottes bâtonnets Sauce fromage blanc aux herbes	Rôti de dinde ● au jus	Epinards hachés à la béchamel Pommes de terre persillées	Carré	Coupelle de purée de pomme ●	Riz soufflé au chocolat Fruit Lait de croissance
Ven. 17	Tranche de pastèque	Filet de colin d'Alaska aux épices douces	Haricots beurre à la tomate Semoule	Petit fromage frais nature	Coupelle de purée de pomme pêche ●	Abricotier du chef (**farine et lait locaux**) Fromage blanc nature/ Fruit

Du 20 au 24 juin 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 20	Poivrons à la niçoise	Pavé de merlu sauce basilic	Fenouil à la tomate Penne rigate	Gouda	Fruit ●	Petit beurre (biscuit) Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mar. 21	Salade de pommes de terre	Emincé de dinde ● Sauce paprika au persil	Carottes **Lentilles** mijotées	Fromage frais Cantafrais	Fruit frais	Baguette et beurre Yaourt BIO brassé au citron/Coupelle de purée de pêches
Mer. 22	Courgette râpée ciboulette	Sauté de veau ● sauce tomate	Haricots verts à l'ail Pommes roosty	**Yaourt nature** de Sigy	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Crêpe nature sucrée Fromage blanc nature/ Fruit
Jeu. 23	Carottes râpées ●	Jambon blanc* ● *Jambon de dinde ●*	Purée d'épinards (pommes de terre fraîches)	Camembert	Coupelle de purée de poire	Baguette confiture de fraises Yaourt nature Fruit
Ven. 24	Haricots beurre en vinaigrette	Filet de colin d'Alaska assaisonné d'huile d'olive et citron	Légumes couscous Semoule	Fromage blanc nature	Fruit ●	Marbré au chocolat Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pomme pruneaux

Du 27 juin au 1er juillet 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 27	Chou-fleur en salade	Omelette ●	Légumes façon Maillot (petit pois, carotte, haricot vert) Riz	Yaourt nature	Fruit frais	Baguette Coulommiers Coupelle de purée de pommes
Mar. 28	Salade de betteraves ●	Courmentier de poisson (purée courgettes, pommes de terre)		Pointe de brie	Fruit frais	Petit beurre (biscuit) Petit fromage frais nature Coupelle de purée de poire
Mer. 29	Tranche de pastèque	Sauté de bœuf sauce niçoise	Gratin de brocolis Coquillettes	Bûche mélangée	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Coupelle de gelée de groseille Yaourt nature brassé / Fruit
Jeu. 30	Salade de tomates	Emincé de saumon sauce bretonne	Ratatouille à la niçoise Boulgour ●	Montcadi croûte noire	Purée de **pomme** du chef	Sablés Fromage blanc 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

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 graisses « 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, cuiseur-vapeur…

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

Création : RMP - Impression : OTT imprimeurs - Photos : © Sogeres, ©Image'in / ©noirchocolate - stock.adobe.com.

Imprimé sur papier Satimat Green recyclé 60 % - Issu de forêts bien gérées.

sOgeres
30, cours de l'Île Seguin - 92777 Boulogne Billancourt Cedex
Internet : www.sogeres.fr - E-mail : contact@sogeres.fr