

## Menus VINCENNES Scolaires

Septembre - Octobre 2022

### ÉDITO

Cette nouvelle année réserve de belles surprises aux enfants : de nouvelles saveurs à goûter, des recettes de saison et des animations toute l'année !

Au fil des mois, nos diététiciennes conçoivent des menus sains et équilibrés, en fonction des besoins et des goûts des enfants. Le chef de cuisine et son équipe préparent les recettes à partir de produits de saison et de qualité

Chaque semaine, une animation est proposée aux enfants : découverte de nouvelles recettes, sensibilisation au gaspillage alimentaire et à la protection de la planète... Nos 2 mascottes Lila et Tom abordent de manière ludique toutes les notions du bien manger.

Bonne rentrée !

#### Odile SÉURET

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



### Du 1<sup>er</sup> au 2 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Jeu. 1	<b>MENU DE LA RENTRÉE</b>					
	Pastèque ● Melon ●	Bifteck haché ● au jus et ketchup	Frites	Yaourt ● nature Yaourt ● à la vanille		Gâteau fourré à la fraise Fromage blanc aromatisé Fruit
Ven. 2		Emincé de dinde ● sauce poivrade	Carottes ● à l'ail Blé	Edam ● Pointe de brie ●	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aux fruits Coupelle de purée de pomme coing

### Du 5 au 9 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 5	Salade verte ● fraîche et croûtons Concombre ● et maïs ● vinaigrette au basilic	Pavé de colin d'Alaska sauce à l'oseille	Semoule Ratatouille ●		Flan à la vanille nappé caramel ●	Baguette Miel coupelle Fromage blanc aromatisé Fruit
Mar. 6	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>					
Mer. 7		Gratin de brocolis ●	Pâtes ●	Yaourt nature ● de Sigy	Fruit ● au choix	Brioche aux pépites de chocolat Petit fromage frais nature Coupelle de purée de pommes et fraises
Mer. 7		Œuf dur ● sauce béchamel	Épinards branches ● à la béchamel <b>Pomme de terre</b> ● vapeur fraîches	Pont l'Évêque	Fruit ●	Baguette et beurre Yaourt aromatisé Jus de raisins (100 % jus)
Jeu. 8	Salade de tomate ● Concombre ● et maïs ● Emmental ●	Rôti de bœuf ● froid	Boullgour Haricots verts ●		Purée de pomme fraîche ● du chef	Madeleine Fromage blanc nature Fruit
Ven. 9		Meunière colin d'Alaska frais	Riz à l'indienne Courgettes ●	Yaourt ● nature Yaourt ● brassé au citron	Assiette de fruits ●	Baguette Fromage fondu Samos Fruit

### Du 12 au 16 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 12		Merlu portion filets sauce béchamel aux épices douces	Carottes ● au persil Farfallines	Yaourt ● aromatisé framboise Yaourt ● nature	Fruit ● au choix	Baguette Fromage frais Petit Côtentin Coupelle de purée de pêches
Mar. 13	Concombre ● et maïs ● Salade de tomate ●	Sauté de dinde ● sauce hongroise	Blé Petits pois mijotés ●		Crème dessert ● chocolat Crème dessert ● à la vanille	Baguette et beurre Fromage blanc aromatisé Fruit
Mer. 14		Poulet ● rôti au jus	Courgettes ● Riz	Yaourt ● nature	Assiette de fruits ●	Baguette Gelée de groseille Petit fromage frais nature / Compote de pommes et vanille allégée en sucre
Jeu. 15	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>					
Jeu. 15	<b>Courgette</b> ● et ciboulette Salade verte ● aux pommes et oranges ● et dés de cantal Vinaigrette au curry		Couscous de légumes ●		Coupelle de purée de pomme et poire ● Coupelle de purée de pommes et abricots ●	Fondant au chocolat Yaourt aux fruits Fruit
Ven. 16	<b>L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - VIEUX GOUDA (PÉTALE)</b>					
		Saucisse de Francfort* Francfort de volaille	<b>Lentilles</b> mijotées ● Haricots verts ●	Tomme de pays ● Pointe de brie ●	Fruit ● au choix	Croissant Lait demi- écrémé

### Du 19 au 23 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 19	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>					
Lun. 19		Omelette ●	<b>Pomme de terre</b> ● vapeur fraîches Courgettes ●	Bûche de chèvre ● Edam ●	Fruit ● au choix	Barre pâtisseries à partager Yaourt nature Coupelle de purée de pommes et ananas
Mar. 20	Salade de tomate ● Salade verte ● fraîche et gouda ● vinaigrette au basilic	Sauté de bœuf ● aux olives	Semoule Haricots verts ●		Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette et beurre Fruit Briquette de chocolat
Mer. 21	Carottes râpées ●	Emincé de dinde ● sauce estragon	Riz Ratatouille ●		Crème dessert ● chocolat	Baguette Fromage frais Tartare nature Fruit
Jeu. 22	<b>LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !</b>					
	<b>Crème chèvre</b> , <b>poivron rouge</b> et basilic du chef	Dés de poisson sauce aux fines herbes	Purée d'épinard ● <b>[pdt fraîche]</b> ●		Assiette de fruits ●	Galettes Fromage blanc aromatisé Compote de pommes et cassis allégée en sucre
Ven. 23		Sauté de porc* ● sauce caramel Sauté de dinde ● au caramel	<b>Pomme de terre</b> ● vapeur fraîches Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte)	Saint-Nectaire ● Munster ●	Fruit ● au choix	Baguette Pâte à tartiner ● Petit fromage frais nature Jus de pommes (100 % jus)

## Du 26 au 30 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 26	Pomelos ● Salade verte ● fraîche	Bolognaise de canard du chef	Penne ● au blé complet		Flan à la vanille nappé caramel ●	Baguette Fromage frais cantafrais Fruit
Mar. 27		Quenelles nature sauce forestière	Riz Brocolis ●	Saint-Nectaire ● Cantal ●	Fruit ● au choix	Baguette Confiture de fraises ● Yaourt aromatisé Coupelle de purée de pommes
Mer. 28	Cake emmental ●	Rôti de veau ● froid	Purée de courgettes et <b>pommes de terre</b> ● LOCAL		Fruit ●	Pain au lait Fromage blanc aromatisé Coupelle de purée de poire
Jeu. 29	Salade verte ● aux pommes et oranges ● Chou rouge ● Edam ●, vinaigrette à l'huile d'olive colza citron	Pavé de colin d'Alaska à l'armoricaine (paprika, tomate, crème fraîche)	Haricots verts ● Gnocchi		Gâteau aux pommes du chef (farine) LOCAL	Muffin vanille pépites de chocolat Yaourt nature Fruit
Ven. 30	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>			Yaourt ● nature Yaourt ● brassé framboise, abricot	Assiette de fruits ● Madeleine	Baguette et beurre Petit fromage frais aux fruits Compote de pommes et bananes allégée en sucre

## Du 3 au 7 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 3		Poulet ● rôti au jus	Blé Carottes ●	Munster ● Pont l'Évêque ●	Fruit ● au choix	Baguette Confiture d'abricots ● Yaourt aromatisé Coupelle de purée de pommes
Mar. 4	Salade verte ● fraîche Salade de tomate ● Emmental ● vinaigrette à l'échalote	Omelette ●	Riz Ratatouille ●		Coupelle de purée de pommes et abricots ● Coupelle de purée de pommes pêches ●	Baguette et beurre Petit fromage frais nature Fruit
Mer. 5		Filet de limande sauce aurore	<b>Pomme de terre</b> LOCAL vapeur fraîches Brocolis ●	Yaourt ● nature	Assiette de fruits ●	Brioche en tranche Fromage blanc aromatisé Fruit
Jeu. 6	<b>LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !</b>					
Jeu. 6	<b>Tartinable pois chiches miel sésame et menthe</b>	Rôti de porc* ● au jus Rôti de dinde ● au jus	Purée de courge butternut et <b>pommes de terre</b> ● LOCAL et emmental râpé ●		Fruit ● au choix	Gaufre poudrée Petit fromage frais aux fruits Coupelle de purée de pomme coing
Ven. 7	Potage poireaux pommes de terre ● et emmental râpé ●	Meunière colin d'Alaska frais et quartier de citron	Épinards branches ● à la béchamel Macaroni		Fruit ● au choix	Baguette Fromage frais cantafrais Coupelle de purée de pêches

## Du 10 au 14 octobre 2022 **C'EST LA FÊTE 2022-2023** LA SEMAINE DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 10	<b>LE MAROC</b>			<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>		Barre pâtisseries à partager Fromage blanc nature / Compote de pommes et cassis allégée en sucre
		Couscous de légumes ●		Yaourt ● nature Yaourt ● brassé au citron	Orange ●	
Mar. 11	<b>LA TURQUIE</b>					
Mar. 11	Carotte et chou blanc aux épices et sésame	Emincé de volaille kebab Pain pita	Frites	Fromage blanc ● Miel coupelle		Baguette et beurre Yaourt aux fruits Fruit
Mer. 12	<b>L'ITALIE</b>					
Mer. 12	Crème mascarpone et pesto rouge et son gressini	Bolognaise de bœuf ●	Penne ● au blé complet et mozzarella		Raisin ●	Baguette Fromage fondu kiri Coupelle de purée de poire
Jeu. 13	<b>L'ESPAGNE</b>					
Jeu. 13	Guacamole au fromage blanc Chips de maïs	Colin d'Alaska sauce façon Zarzuela	Haricots verts ● Riz		Fruit ● au choix	Muffin tout chocolat Yaourt nature Jus d'oranges (100 % jus)
Ven. 14	<b>LA FRANCE</b>					
Ven. 14	Salade verte ●, maïs ●, poivron et olive et dés de cantal ● vinaigrette à la provençale	Gardiane de bœuf ●	Petits pois mijotés ●		Gâteau au citron (farine) LOCAL	Baguette Miel coupelle Fromage blanc aromatisé Fruit

## Du 17 au 21 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 17	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>					
Lun. 17	Salade verte ● fraîche Endives ● et gouda ●	Chili sin carne	Riz		Coupelle de purée de pommes ● Coupelle de purée de pommes et bananes ●	Baguette Fromage fondu Vache qui rit Fruit
Mar. 18		Emincé de dinde sauce paprika et persil (crème, carotte, oignon, tomate, persil)	Courgettes ● Pâtes	Yaourt ● brassé framboise, abricot Yaourt ● nature	Fruit ● au choix	Baguette Gelée de groseille Fromage Blanc nature / Coupelle de purée de pommes et ananas
Mer. 19		Bifteck haché ● au jus	Semoule Petits pois mijotés ●	Pont l'Évêque ●	Assiette de fruits ●	Baguette Barre de chocolat Yaourt aromatisé Jus de raisins (100 % jus)
Jeu. 20	Salade verte ● aux pommes et oranges ● Chou blanc ● Edam ●	Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille façon chipolatas	<b>Lentilles</b> mijotées LOCAL Carottes ●		Flan à la vanille nappé caramel ●	Galettes Petit fromage frais nature Fruit
Ven. 21	<b>L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - GELÉE DE COING</b>					
Ven. 21	Potage de légumes variés ● et emmental râpé ●	Filet de merlu sauce normande (champignon, crème fraîche)	Chou-fleur ● béchamel Coquillettes		Fruit ● au choix	Pain au chocolat Lait demi-écrémé

## Du 24 au 28 octobre 2022

## VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 24	Pomelos ● Salade verte ● fraîche et croûtons	Emincé de dinde sauce végétale champignons crémée	<b>Pomme de terre</b> LOCAL vapeur fraîches Haricots verts ●		Yaourt nature de Sigy LOCAL	Marbré au chocolat Yaourt à la pulpe de fruits Compote de pommes et bananes allégée en sucre
Mar. 25		Merlu portion filets sauce dieppoise	Ratatouille ● Riz	Cantal ● Saint-Nectaire ●	Assiette de fruits ●	Baguette et beurre Fromage blanc aromatisé Purée poire panais
Mer. 26	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>					
Mer. 26	Carottes râpées ● et gouda ●	Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes	Frites		Purée de pomme fraîche ● du chef parfumée à la cannelle	Baguette Pâte à tartiner ● Petit fromage frais aux fruits Fruit
Jeu. 27	Chou blanc ● Chou rouge ●	Rôti de veau ● au romarin	Purée Crécy ● (Carotte et <b>pomme de terre</b> ● fraîches LOCAL) et emmental râpé ●		Crème dessert ● chocolat Crème dessert ● à la vanille	Gâteau fourré à la fraise Yaourt nature Fruit
Ven. 28	Velouté de patate douce ● et orange du chef	Jambon blanc* ● Jambon de dinde ●	Macaroni Courgettes ● et mozzarella		Fruit ● au choix	Baguette Fromage frais Petit Contentin Coupelle de purée de pommes et fraises

## 31 octobre 2022

## VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 31	Endives ● Salade verte ● fraîche Emmental ●	Sauté de bœuf ● sauce cantadou, agrume et potiron	Boullgour Carottes ●		Coupelle de purée de pomme et poire ● et Coupelle de purée de pommes ●	Baguette et beurre Fruit Briquette de lait fraise



**Découvrez toutes les animations 2022/2023 en vidéo !**



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

