

sOgeres

Menus

VINCENNES

Élémentaires & Maternelles

Juillet & Août 2025



ÉDITO

L'été dans leur assiette : fraîcheur, saveurs... et plaisir garanti !

Les grandes vacances sont là ! Les cartables sont rangés... et pour vos enfants, c'est désormais le temps du jeu, du repos, des découvertes – et aussi celui de repas ensoleillés et gourmands.

Pendant cette période, les **produits de saison**, naturellement riches en goût, en eau et en bienfaits sont à l'honneur. Tomates, concombres, courgettes, melons, pastèques, abricots, pêches... Tous ces fruits et légumes gorgés de soleil sont sélectionnés avec soin pour composer des menus légers et équilibrés.

Cet été, nous continuons à accompagner vos enfants avec des **menus pensés pour leur vitalité**, tout en éveillant leur curiosité gustative.

Bonnes vacances à toutes et à tous.

Odile SÉGURET

Adjointe au Maire chargée de l'Enfance
Vice-présidente du Conseil Départemental

NOUVEAU !

Un site internet dédié
aux animations.



Enroute

pourlegout.fr



SoHappy

Consultez les menus, actualités et recettes

L'application de la restauration
scolaire pour les familles !

Disponible sur les stores



ou sur www.so-happy.fr

Scannez ce
QR Code et
téléchargez
l'app



Du 1^{er} au 4 juillet 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Mar. 1 ^{er}		Merlu Sauce citron 	Courgette ● Boulgour	Munster ● Pont l'Evêque ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Fromage blanc nature ● Compote pomme & poire ●	Carottes râpées et huile de noisette Cordon bleu maison Torsades et ratatouille Fraises
Mer. 2	Tomate ● et mozzarella Concombre, tomate ● et maïs <i>(élémentaires)</i>	Omelette ● fraîche	Purée d'épinard ● (pdt fraîche)	Yaourt ● brassé à la banane		Barre bretonne Yaourt aromatisé à la vanille ● Fruit ●	Pavé de saumon Riz et poêlée de poivon Tartine de pain complet et gouda vieux / Pêche
Jeu. 3	Cake à la tomate aux herbes de Provence (farine ) Sauce fromage blanc citronnée	Emincé de dinde ● Sauce au curry	Carottes ● Riz		Fruit ● au choix	Pain au lait Yaourt nature ● Compote de pomme & banane ●	Salade de tomate et vinaigre balsamique Tarte à la courgette, au chèvre et au thon Compote de mirabelle
Ven. 4	Melon ●	Meunière de colin d'Alaska frais 	Frites ●	Yaourt ● nature		Baguette et barre de chocolat Yaourt aromatisé à la framboise ● Fruit ●	Oeufs cocotte (tomates séchées et lard) Salade verte Tranche de pain aux céréales grillée Fromage blanc et framboises

Du 7 au 11 juillet 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 7	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Tomate ●	Colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Ratatouille ● Riz	Dessert lacté flan vanille nappé caramel ●		Baguette et beurre Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Salade de concombre Tarte tatin à l'aubergine Côte de porc Nectarine
Mar. 8		Sauté de dinde ● Sauce printanière	Haricots verts ● Blé	Pont l'Evêque ● Munster ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette Chanteinege ● Compote de pomme & abricot ●	Salade verte et vinaigrette au miel Cabillaud au lait de coco et curry Riz et courgette Pastèque
Mer. 9	MENU VÉGÉTARIEN 						
	Pastèque ● Melon ● <i>(élémentaires)</i>	Semoule en tajine Sauce légumes, pois chiches		Yaourt ● brassé à la banane		Baguette et confiture de fraise ● Fromage blanc nature ● Fruit ●	Chakchouka Tartines de pain complet grillées Faisselle et miel Purée de pomme et prune
Jeu. 10		Rôti de bœuf ● froid Sauce barbecue	Torsades Petits pois mijotés ● <i>(élémentaires)</i>	Camembert ● Coulommiers ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Pain au chocolat Lait demi-écrémé ● Compote de pomme ●	Asperges blanches et vinaigrette Galettes de lentille corail & carotte, sauce au fromage blanc Crumble de fruits rouges et yaourt nature
Ven. 11		Sauté de porc* ● Sauce caramel <i>Sauté de dinde ● au caramel</i>	Carottes ● Boulgour	Yaourt à boire ● aromatisé à la fraise		Melon ● Pastèque ● <i>(élémentaires)</i>	Salade de betterave et pomme Croque-Monsieur Salade verte et vinaigrette / Prune

Du 14 au 18 juillet 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 14	FÉRIÉ						
Mar. 15	Melon ● Pastèque ● (élémentaires)	Colin d'Alaska  Sauce à l'estragon	Purée de pomme de terre fraîche ● et emmental râpé ●		Coupelle de purée de pomme ● Coupelle de purée de pomme et poire ● (élémentaires)	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la vanille ● Fruit ●	Courgettes farcies Riz / Tartine de pain de seigle et fromage à tartiner Mousse au chocolat et fraises
Mer. 16		Sauté de bœuf ●  Sauce à l'échalote	Lentilles mijotées ●	Yaourt brassé au citron ●	Fruit au choix ●	Baguette Gouda ● Compote de pomme & poire ●	Salade de tomate, concombre, pois chiche, croûtons de pain et feta Fromage blanc et sirop d'agave Myrtilles et framboises
Jeu. 17	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Salade coleslaw ● (carotte ●, chou blanc ●, mayonnaise) (élémentaires)	Merlu  Sauce basquaise	Courgette ● Riz		Crème dessert au chocolat ●	Gâteau fourré cacao Petit-suisse nature ● Fruit ●	Filet de cabillaud à la crème de légumes Poêlée de légumes et riz / Tartine de pain aux céréales et pointe de brie
MENU VÉGÉTARIEN 							
Ven. 18		Macaroni ● Sauce légumes, pois cassés et graines de courge		Saint-Nectaire ●  Cantal ● (élémentaires)	Fruit au choix ●	Baguette et pâte à tartiner ● Yaourt aromatisé au citron ● Compote de pomme & banane ●	Carottes râpées Omelette au poivron Boullgour sauce tomate Pastèque

Du 21 au 25 juillet 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 21	Tomate ● Courgette râpée ● ciboulette (élémentaires)	Beignet de poisson 	Purée d'épinard ●		Crème dessert à la vanille ●	Baguette Fromage frais Saint-Morêt ● Fruit ●	Crumble de légumes Cabillaud en papillote Tartine de pain et Saint-Marcelin Figs
Mar. 22		Boulette de bœuf ● Sauce tomate	Riz ● Brocolis ●	Edam ● Emmental ● (élémentaires)	Fruit au choix ●	Rocher coco Yaourt nature ● Compote de pomme & abricot ●	Salade piémontaise Salade verte et vinaigrette Tartine de pain complet de tome de brebis Nectarine
MENU FRANCILIEN							
Mer. 23		Sauté de porc* Sauce au thym <i>Sauté de dinde ● au thym</i>	Semoule Ratatouille ●	Camembert ● Coulommiers ● (élémentaires)	Purée de pomme ● parfumée à la fleur d'oranger	Baguette et barre de chocolat Yaourt aromatisé à la vanille ● Fruit ●	Carottes râpées Focaccia au bleu, jambon de Bayonne et confiture de cerise Salade verte Salade de fruits
MENU VÉGÉTARIEN 							
Jeu. 24	Taboulé Salade de pâtes	Flan ● courgette ●, mozzarella, basilic	Salade verte ● fraîche		Fruit au choix ●	Brioche tranchée Fromage blanc nature ● Jus de pomme ●	Linguine à la crème de poivron Steak de veau Fromage blanc et crème de marron / Pêche
Ven. 25		Emincé de saumon Sauce bretonne	Haricots verts ● Coquillettes	Pont l'Evêque ●  Saint-Nectaire ● (élémentaires)	Gâteau moelleux au chocolat, (farine )	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la framboise ● Jus de pomme ●	Courgettes râpées Risotto à la courgette, petit pois et burrata Moelleux au chocolat et crème anglaise

Du 28 juillet au 1^{er} août 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 28		Farfalles Bolognaise de canard	Légumes façon Maillot (petit pois, carotte, haricot vert)	Bûche de chèvre ● Fromage au lait pasteurisé Carré ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette et confiture d'abricot ● Yaourt nature ● Compote de pomme & pêche ●	Rouleaux de printemps aux crevettes et sauce aux cacahuètes Riz au lait Cerises
Mar. 29	Melon ● Pastèque ● <i>(élémentaires)</i>	Sauté de bœuf ● Sauce dijonnaise (moutarde) 	Frites ●	Yaourt ● aromatisé à la framboise		Baguette Chanteinege ● Fruit ●	Salade de lentille, concombre, tomate, croûtons de pain et feta Crêpe, boule de glace banane et chocolat
Mer. 30		Omelette ● fraîche	Riz Petits pois mijotés ●	Edam ● Gouda ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Moelleux citron Petit-suisse nature ● Compote de pomme & poire ●	Radis et pointe de beurre Gratin de crozet et poulet Brocolis Salade de fruits
MENU VÉGÉTARIEN 							
Jeu. 31		Quenelle nature Sauce tomate	Ratatouille ● Purée de pomme de terre	Cantal ● Munster ●	Coupe de purée de pomme et poire ● Coupe de purée de pomme et abricot ● <i>(élémentaires)</i>	Barre marbrée au chocolat Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Côte de porc Aubergines grillées et crème de fêta Tagliatelles complètes Yaourt aromatisé Purée de pomme à la vanille
Ven. 1 ^{er}		Emincé de saumon Sauce citron	Courgettes ● à la provençale Blé	Coulommiers ● Pointe de brie ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la vanille ● Compote de pomme & banane ●	Salade de concombre Rôti de veau Légumes du soleil Semoule Pomme

Du 4 au 8 août 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 4	Tomate ●, vinaigrette au basilic Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde <i>(élémentaires)</i>	Sauté de dinde ● Sauce poire, miel, cumin, cannelle façon tajine	Semoule Légumes couscous ●		Crème dessert ● au chocolat	Baguette et barre de chocolat Fromage blanc nature ● Fruit ●	Carottes râpées Salade de quinoa, légumes rôtis, pois chiche et burrata Yaourt aromatisé Pastèque
Mar. 5		Colin d'Alaska pané aux 3 céréales 	Haricots verts ● Blé	Yaourt ● aromatisé à la framboise	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la framboise ● Compote de pomme & abricot ●	Poulet rôti Pommes de terre au four Epinards hachés Tartine de pain au seigle et fromage frais Mirabelle
Mer. 6		Sauté de porc* ● Sauce forestière (champignons) <i>Sauté de dinde ● sauce forestière (champignons)</i>	Torsades Ratatouille ●	Pont l'Evêque ● Saint-Nectaire ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette Emmental ● Compote de pomme ●	Dos de colin et crème de courgette à la menthe Boullgour Muffin à la pêche et fromage blanc
MENU VÉGÉTARIEN 							
Jeu. 7		Tartine œuf ●, cheese, crème et ciboulette	Riz ●, cari de fève et haricot rouge		Fruit ● au choix	Gâteau fourré abricot Petit-suisse nature ● Compote de pomme & pêche ●	Gaufres au jambon et fromage Salade verte et vinaigrette aux agrumes Yaourt aromatisé / Purée de pomme & abricot
Ven. 8		Steak haché de veau ● Sauce tartare	Frites ●	Camembert ● Coulommiers ● <i>(élémentaires)</i>	Purée de pomme fraîche et myrtille	Barre bretonne Lait demi-écrémé ● Fruit ●	Salade de tomate et mozzarella vinaigre balsamique Risotto crème d'avocat et œuf poché Melon

Du 11 au 15 août 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 11		Poulet ● rôti au jus	Ratatouille ● Farfalles	Yaourt ● nature	Fruit ● au choix	Pain au lait Yaourt aromatisé au citron ● Compote de pomme & poire ●	Oeufs à la coque Bruschetta tomate cerise et burrata Fromage blanc et sirop d'agave / Nectarine
MENU VÉGÉTARIEN 							
Mar. 12	Pastèque ● Melon ● (élémentaires)	Quenelle nature Sauce tomate	Carottes ● Semoule		Crème dessert ● à la vanille	Baguette et confiture d'abricot ● Yaourt nature ● Fruit ●	Salade de pâtes perles, tomate, oignon rouge, crevettes Tartine de pain et tome de brebis / Coupe de glace et pêche
Mer. 13		Sauté de veau ● Sauce forestière (champignons)	Riz ● Petits pois mijotés ●	Edam ● Gouda ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Croissant Fromage blanc nature ● Compote de pomme & banane ●	Courgettes râpées Pâtes à la crème de carotte, pois chiche et curry / Purée de pomme, figue et framboise
Jeu. 14		Omelette ● fraîche	Courgette ● Pomme de terre ronde vapeur	Bleu d'Auvergne ● Saint-Nectaire ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	—	—
Ven. 15	FÉRIÉ						

Du 18 au 22 août 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 18	Tomate ●	Merlu Sauce au basilic 	Purée d'épinard ● (pdt fraîche) et emmental râpé ●		Coupe de purée de pomme ●	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la vanille ● Jus de pomme ●	Concombre, sauce au fromage blanc Poivrons farcis / Riz Purée de pomme & coing
MENU FRANCILIEN							
Mar. 19		Sauté de porc* Sauce tomate <i>Emincé de dinde</i> ● Sauce à l'estragon	Lentilles mijotées ●	Bûche de chèvre ● Camembert ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Barre marbrée au chocolat Lait demi-écrémé ● Compote de pomme & abricot ●	Salade de betterave et pomme Wrap au saumon, fromage frais et avocat Pastèque
MENU VÉGÉTARIEN 							
Mer. 20	Tomate ●, vinaigrette au pesto rouge Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde (élémentaires)		Chili végétal, haricot rouge ● et riz ●		Dessert lacté flan vanille nappé caramel ●	Baguette et pâte à tartiner ● Yaourt nature ● Fruit ●	Omelette Tarte à l'aubergine, mozzarella et miel Tartine de pain aux céréales et chèvre Prune
Jeu. 21		Bifteck haché ● au jus	Coquillettes Epinards en branches ● à la béchamel	Saint-Nectaire ● Fourme d'Ambert ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Gâteau fourré à la fraise Fromage blanc nature ● Compote de pomme ●	Croque coppa, mozza- rella et pesto rosso Salade de mâche Yaourt nature Fraises
Ven. 22	Melon ● Pastèque ● (élémentaires)	Colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Frites ●		Clafoutis à la pêche (farine )	Baguette Fromage frais Saint-Morêt ● Fruit ●	Curry de courgette et lentille corail / Boulgour Tartine de pain complet et chèvre Nectarine

Du 25 au 29 août 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 25		Omelette ●	Farfalles Ratatouille ●	Munster 🍷 Pont l'Évêque 🍷 <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette et barre de chocolat Petit-suisse nature ● Compote de pomme & pêche ●	Carottes râpées et huile de noix Cannelloni viande hachée et ricotta Haricots verts / Pomme
Mar. 26	Pastèque ● Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde <i>(élémentaires)</i>	Poulet ● Sauce chasseur	Blé ● Brocolis ●	Yaourt ● brassé à la banane		Baguette Edam ● Fruit ●	Panini poulet pesto Salade de tomate et vinaigre balsamique Faisselle, miel et myrtille
Mer. 27		Sauté de bœuf ● Sauce tomate et origan	Semoule Légumes couscous ●	Gouda ● Edam ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Gaufre nappée au chocolat Yaourt nature ● Compote de pomme & poire ●	Radis et pointe de beurre Quiche lorraine Salade verte et vinaigrette Melon
Jeu. 28	Melon ● Salade verte ● fraîche <i>(élémentaires)</i>	Parmentier de colin d'Alaska ● et saumon ● à la purée de courgette ●		Crème dessert ● au chocolat		Brioche tranchée Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Courgettes râpées Crêpe salée jambon, fromage et œuf au plat Salade de fruits
MENU VÉGÉTARIEN							
Ven. 29	Houmous ●	Riz ● et dahl de lentille corail et amandes effilées		Fruit ● au choix		Baguette et beurre Fromage blanc nature ● Compote de pomme & banane ●	Crumble de cabillaud au chorizo Purée de pomme de terre Haricots verts Tartine de pain complet et bleu / Mirabelles

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

● Produit BIO



● Produit Label Rouge



● Œuf de poule élevée en plein air



Pêche durable



● Produit local



● Appellation d'Origine Protégée



● Indication Géographique Protégée



Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy.



Bien choisir ses boissons !

Alors que les premières chaleurs se font sentir, il est important de rappeler à vos enfants de s'hydrater régulièrement car ils n'y pensent pas toujours spontanément.

Vous pouvez glisser une petite bouteille d'eau dans leur sac le matin et leur rappeler de boire au moins un verre d'eau à table le midi.

S'ils vous réclament smoothies, jus de fruit, sirops ou sodas, expliquez-leur que ces boissons contiennent bien plus de sucres ajoutés qu'ils ne le pensent et qu'il est important de les consommer occasionnellement.