

# sOgeres

## Menus

# VINCENNES

## Crèches (2 à 4 ans)

Septembre & octobre 2025



### ÉDITO

C'est la rentrée !

Une nouvelle année pleine de découvertes et de gourmandise commence !

Les équipes de restaurations sont ravies de retrouver vos enfants et souhaitent la bienvenue aux petits nouveaux. Les diététiciennes ont construit des menus à la fois gourmands, de saison et équilibrés pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants.

De leur côté, les cuisiniers ont testé les recettes en amont avant de les proposer à vos enfants.

Envie de cuisiner en famille ? Rendez-vous dans l'app **SoHappy** pour découvrir des idées de recettes de saisons.

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



Un site internet dédié aux animations



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

Scannez ce QR Code et téléchargez l'app



## Du 1<sup>er</sup> au 5 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 1 <sup>er</sup>	Carottes râpées ● Vinaigrette sans moutarde	Steak haché de veau ● Sauce paprika & persil	Ratatouille ● Pomme de terre en lamelles	Camembert ●	Coupelle de purée de pomme ●	Pain d'épices Yaourt ● nature Fruit ●	Lasagnes Salade de haricot vert Tartine de pain de maïs et fromage frais Purée de pomme-coing
Mar. 2	Salade de blé ● et croquant de légumes ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de porc ●, sauce forestière (champignon) <i>Emincé de dinde ● sauce forestière</i>	Purée de haricot vert ● et pomme de terre ● fraîche	Fromage au lait pasteurisé Carré ●	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Salade de chou et carotte Dahl de lentille corail Riz Raisin
Mer. 3	Concombre ● tzatziki (fromage blanc, échalotte, aneth)	Lieu noir Sauce à l'estragon 	Petits pois mijotés ● Riz	Edam ●	Fruit ●	Barre bretonne Fromage blanc ● Purée de pomme ● Parfumée à la fleur d'orange	Poisson grillé au lait de coco et citron vert Quinoa et asperges Faisselle et miel Nectarine
Jeu. 4	Melon ●	Filet de poulet ● Sauce au thym	Épinards ● hachés à la béchamel Coquillettes ● (blé semi-complet)	Fromage frais Chanteneige ●	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Baguette Confiture de fraise ● Yaourt ● nature Fruit ●	Blanquette de veau Tagliatelles Tartine de pain aux céréales et mimolette Purée pomme-framboise
Ven. 5	Macédoine ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de bœuf ● aux olives 	Boullgour Carotte ●	Saint-Nectaire 	Fruit ●	Baguette et beurre Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et banane ●	Courgettes rapées Œufs à la coque et mouillettes de pain Salade de fruits et gâteau au yaourt

## Du 8 au 12 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 8	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Emincé de dinde ● Marengo (champignon, oignon, tomate)	Légumes couscous ● Semoule	Edam ●	Fruit ●	Baguette Confiture d'abricot ● Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme et poire ●	Radis et pointe de beurre Tortis à la crème de butternut, coppa et parmesan Pomme au four
Mar. 9	Tomate ● Vinaigrette sans moutarde	Lieu noir Sauce béchamel aux épices douces 	Brocolis ● Riz	Emmental ●	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Madeleine longue Yaourt ● nature Fruit ●	Tortilla espagnole Poêlée de poivron, haricot vert Fromage blanc et crème de marron Purée de pomme
Mer. 10	Taboulé Vinaigrette sans moutarde	Omelette ● fraîche	Légumes façon Maillot ● (petits pois, carotte, haricot vert) Pomme de terre en lamelles	Pont l'Évêque 	Fruit ●	Baguette / Miel Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Salade d'endive, pomme et noix Fondue de poireau Coquillettes Côte de porc Pastèque
Jeu. 11	Chou-fleur ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de bœuf ● à la hongroise (paprika doux, crème) 	Haricots verts ● Boullgour	Yaourt ● nature	Fruit ●	Baguette et beurre Fromage blanc ● Purée de pomme fraîche ●	Salade de tomate Riz crémeux au curcuma, carotte et pois chiche Prune et riz au lait
Ven. 12	Pastèque ●	Dés de colin d'Alaska Sauce Aurore 	Courgette ● Pâtes perles	Bûche de chèvre ●	Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Cake au chocolat Yaourt ● nature Fruit ●	Quiche épinard et saumon Tartine de pain de seigle et fromage de brebis Nectarine

## Du 15 au 19 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 15	Salade verte ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de veau ● au romarin	Epinards ● hachés à la béchamel Riz	Camembert ●	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Miel Petit-suisse nature ● Fruit ●	Parmentier de potimarron et lentille Fromage blanc et confiture Purée de pomme & mirabelle
Mar. 16	Macédoine ● Vinaigrette sans moutarde	Filet de poulet ● Sauce au curry	Haricots verts ● Pommes de terre en lamelles	Edam ●	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Carottes râpées Gratin dauphinois Epinards hachés Steak haché Pêche
Mer. 17	Pastèque ●	Boulette de bœuf ● Sauce tomate	Chou-fleur ● Semoule	Fromage frais Chanteneige ●	Coupelle de purée de pomme & abricot ●	Corn Flakes Fruit ● Lait de croissance	Radis et pointe de beurre / Nouilles sautées aux crevettes et aux légumes / Purée de pomme et prune
Jeu. 18	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Dès de colin d'Alaska Sauce au citron 	Purée Crécy ● (pomme de terre fraîche et carotte ●)	Pointe de brie ●	Fruit ●	Baguette Confiture de fraise ● Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme ●	Melon Œuf au plat Brocoli et boulgour Purée de pomme
Ven. 19	Courgettes râpées ● ciboulette Vinaigrette sans moutarde	Sauté de porc* ● Jus aux oignons <i>Emincé de dinde</i> ● <i>Jus aux oignons</i>	Ratatouille ● Penne rigate	Cantal 	Fruit ●	Pain d'épices Fromage blanc ● Purée de pomme ● fraîche parfumée à la cannelle	Panais râpé Dos de colin et crème de courgette à la menthe Frites de patate douce Salade de fruits

## Du 22 au 26 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 22	Salade de pomme de terre Vinaigrette sans moutarde	Emincé de dinde ● au caramel	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Blé	Gouda ●	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Yaourt ● nature Coupelle de purée de pomme et banane ●	Concombre et maïs Curry de courgette et poulet Riz Figues
Mar. 23	Melon ●	Lieu noir Sauce à l'oseille 	Petits pois mijotés ● Riz ●	Emmental ●	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Barre bretonne Petit-suisse nature ● Fruit ●	Œuf cocotte aux tomates séchées Quinoa et poêlée de poivron / Tartine de pain au levain et Fourme d'Ambert / Pastèque
Mer. 24	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Bifteck haché ● au jus	Farfalles Carottes ●	Saint-Nectaire 	Fruit ●	Baguette et beurre Fromage blanc ● Purée de pomme fraîche ● parfumée à la vanille	Carottes râpées Galettes de lentille corail et patate douce Semoule et sauce tomate Purée de pomme et mirabelle
Jeu. 25	Concombre en cubes ● Vinaigrette sans moutarde	Rôti de veau ● Marengo	Courgette ● Semoule	Fromage au lait pasteurisé Carré ●	Coupelle de purée de pomme et banane ●	Moelleux pomme & figue Yaourt ● nature Fruit ●	Dos de cabillaud et croûte de chorizo Riz et haricots vert Fromage blanc Poire
Ven. 26	Haricot vert ● Vinaigrette sans moutarde	Brandade de poisson (pomme de terre ● fraîche) 		Edam ●	Fruit ●	Baguette Confiture d'abricot ● Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et poire ●	Duo de choux Gnocchis à la crème de champignon Escalope de dinde Gâteau au chocolat

## Du 29 septembre au 3 octobre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 29	Pomelo ●	Filet de poulet ● Sauce Colombo	Carotte ● Purée de pomme de terre	Pointe de brie ●	Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Baguette et beurre Fromage blanc ● Fruit ●	Pastèque Crêpe œuf, jambon et emmental Purée de pomme et rhubarbe
Mar. 30	Betterave ● et maïs ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de bœuf ● au jus	Brocolis ● Boullgour	Fromage au lait pasteurisé Carré ●	Fruit ●	Baguette Miel Yaourt ● nature Coupelle de purée de pomme et poire ●	Salade d'endive Coquillettes à la crème de brocoli Steak de veau Pêche au sirop
Mer. 1 <sup>er</sup>	Céleri râpé ● Vinaigrette sans moutarde	Lieu noir Sauce pomme & curry	Riz Petits pois mijotés ●	Edam ●	Fruit ●	Pain d'épices Petit-suisse nature ● Purée de pomme ● aux quatre épices	Cannellonis à la ricotta et aux épinards Tartine de pain aux céréales et fromage frais Purée de pomme-mirabelle
Jeu. 2	Salade de pâtes orientale (concombre, tomate, menthe, cumin) Vinaigrette sans moutarde	Steak haché de veau ● à la tomate	Légumes couscous ● Semoule ●	Fourme d'Ambert	Fruit ●	Baguette Confiture de fraise ● Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme et banane ●	Salade de betterave Tartiflette Salade verte et vinaigrette au miel Mousse au chocolat
Ven. 3	Carottes râpées ● Vinaigrette sans moutarde	Omelette ● fraîche	Ratatouille ● Pomme de terre Caldeirada (pdt, tomate, oignon)	Camembert ●	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Cake à la cannelle Yaourt ● nature Fruit ●	Salade de concombre Papillote de filet de cabillaud et jardinière de légumes Quinoa / Kaki

## Du 6 au 10 octobre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 6	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Emincé de dinde ● Sauce aigre-douce	Brocoli ● Penne ● semi-complète	Fromage au lait pasteurisé Carré ●	Fruit ●	Baguette Miel Petit suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Omelette Courgette et riz / Tartine de pain aux céréales et bûche de chèvre Purée pomme-chataigne
Mar. 7	Salade verte ● aux pommes et oranges ● et vinaigrette d'agrumes	Lieu noir Sauce bretonne	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Blé	Coulommiers ●	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Petit beurre Fromage blanc ● Fruit ●	Carottes râpées et huile de noix Œuf cocotte jambon et champignon Tartine de pain grillé Purée de pomme-rhubarbe
Mer. 8	Houmous ●	Sauté de bœuf ● aux olives	Courgette ● Pommes de terre rondes en vapeur	Pont l'Évêque	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Yaourt ● nature Purée pomme ● parfumée à la fleur d'oranger	Panaïs râpé Crozziflette au potimarron et à la dinde Compote pomme & poire
Jeu. 9	Chou blanc ● Vinaigrette sans moutarde	Rôti de porc* ● au romarin <i>Rôti de dinde ● au romarin</i>	Haricots verts ● Boullgour	Fromage blanc ●	Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Corn Flakes Fruit ● Lait de croissance	Salade de haricot vert Curry d'aubergine et pois chiche Semoule Poire
Ven. 10	Taboulé Vinaigrette sans moutarde	Dés de colin d'Alaska pmd Sauce à l'estragon	Riz ● Carotte ●	Emmental ●	Fruit ●	Baguette et beurre Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Risotto au poireau et burrata Escalope de dinde Tartine de pain de maïs et comté / Purée de pomme-framboise

Du 13 au 17 octobre 2025



SEMAINE DU GOÛT

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
<b>RÉGIONS DE FRANCE : NORMANDIE</b>							
Lun. 13	Choux bicolores ● Vinaigrette sans moutarde	Lieu noir Sauce au citron	 Epinarads ● hachés à la béchamel Blé	Camembert ●	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Madeleine longue Yaourt ● nature Fruit ●	Salade d'endive Risotto de crozet, potimarron, poulet et comté Kaki
<b>RÉGIONS DE FRANCE : NOUVELLE AQUITAINE</b>							
Mar. 14	Macédoine ● Vinaigrette sans moutarde	Effiloché de canard en parmentier Purée fraîche		Bûche de chèvre ●	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et poire ●	Galettes de lentille corail et courgette sauce au fromage blanc Quinoa / Tartine de pain et camembert Purée de pomme
<b>RÉGIONS DE FRANCE : ILE DE FRANCE</b>							
Mer. 15	Rillettes de poisson blanc et ciboulette	Blanquette de veau ●	Carotte ● Riz	Gouda ●	Fruit ●	Baguette et beurre Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Radis et pointe de beurre Filet de cabillaud à la crème et aux légumes Pâtes perles / Raisin
<b>RÉGIONS DE FRANCE : HAUTS DE FRANCE</b>							
Jeu. 16	Endives ● Vinaigrette sans moutarde	Filet de poulet ● Sauce au citron	Légumes façon Maillot (petits pois, carotte, haricot vert) Pommes de terre rondes en vapeur	Maroilles 	Fruit ●	Barre bretonne Yaourt ● nature Purée de pomme fraîche ●	Panais râpé Œufs brouillés Bouलगour Ratatouille Riz au lait
<b>RÉGIONS DE FRANCE : AUVERGNE / RHONES-ALPES</b>							
Ven. 17	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Boulette de bœuf ● Sauce tomate	Chou-fleur ● Coquillettes	Fromage blanc ● Confiture de myrtille	Fruit ●	Baguette Confiture d'abricot ● Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme ●	Pitas au bœuf Coleslaw Petit-suisse nature Gâteau au yaourt

Du 20 au 24 octobre 2025

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 20	Betterave ● et maïs ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de veau ● au romarin	Petits pois mijotés ● Riz	Munster 	Fruit ●	Baguette Chocolat noir (tablette) Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Salade de concombre Curry de courgette et lentille corail Bouलगour Pomme
Mar. 21	Pomelo ●	Merlu Sauce coco-citron vert	 Carotte ● Blé	Emmental ●	Coupelle de purée de pomme & pêche ●	Pain d'épices Yaourt ● nature Fruit ●	Œufs à la coque et mouillettes de pain complet Yaourt aromatisé à la fraise / Purée de pomme & poire
Mer. 22	Haricot vert ● Vinaigrette sans moutarde	Emincé de dinde ● Sauce forestière	Coquillettes Ratatouille ●	Gouda ●	Fruit ●	Baguette Miel Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Céleri rémoulade Poulet aux champignons Purée Crécy Salade de fruits
Jeu. 23	Carottes râpées ● Vinaigrette sans moutarde	Bifteck haché ● au jus	Brocolis ● Semoule	Coulommiers ●	Coupelle de purée de pomme et banane ●●	Petit beurre Fromage blanc ● Fruit ●	Filet de dorade meunière, sauce aux agrumes Riz et petits légumes Tartine de pain complet et fromage frais/ Kaki
Ven. 24	Salade de riz composée (tomate, maïs, olive, poivron) Vinaigrette sans moutarde	Dés de colin d'Alaska Sauce à l'oseille	 Purée d'épinard ● et pomme de terre ● fraîche	Fromage frais fouetté Rondelé ●	Fruit ●	Baguette Confiture de fraise ● Yaourt ● nature Purée de pomme fraîche bio parfumée à la vanille	Parmentier de potiron Fromage blanc et crème de marron Figs

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 27	Choux bicolores ● Vinaigrette sans moutarde	Filet de poulet ● au jus	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Purée de pomme de terre	Edam ●	Coupelle de purée de pomme ●	Baguette et beurre Petit-suisse nature ● Fruit ●	Crumble de potiron au chèvre / Œuf au plat Petit-suisse et sirop d'érable Purée de pomme-cassis
Mar. 28	Salade de betterave ● Vinaigrette sans moutarde	Sauté de bœuf ● Sauce tomate et origan	Semoule Légumes de couscous ●	Pont l'Evêque ●	Fruit ●	Baguette Miel Fromage blanc ● Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Panais râpé Pavé de saumon laqué au miel Haricots verts / Riz Kaki
Mer. 29	Endives ● Vinaigrette sans moutarde	Rôti de porc* ● au jus <i>Rôti de dinde ● au jus</i>	Chou fleur ● béchamel à l'emmental Pomme de terre en lamelles	Pointe de brie ●	Fruit ●	Madeleine longue Yaourt ● nature Purée de pomme ● fraiche parfumée à la cannelle	Crevettes à l'ail et au lait de coco / Spaghetti Tartine de pain de seigle et Saint-Marcellin Purée de pommes
Jeu. 30	Soupe de légumes variés ●	Omelette ● fraîche	Courgette ● Fusilli ●	Emmental ●	Fruit ●	Baguette Confiture d'abricot ● Petit-suisse nature ● Coupelle de purée de pomme et banane ●	Salade de betterave Velouté de chou-fleur, œuf mollet Pain grillé Poire
<b>MENU ORANGE ET NOIR</b>							
Ven. 31	Carottes râpées ● Vinaigrette sans moutarde	Lieu noir Sauce carotte à l'orange crémée	Purée de courge butternut ● et pomme de terre fraîche	Yaourt ● nature Coulis de mangue	Coupelle de purée de pomme et abricot ●	Moelleux choco pépite Fromage blanc ● Fruit ●	Radis et pointe de beurre Chili sin carne / Riz Purée de pomme & fraise

\*Plat à base de porc.

Plat de remplacement.



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

