

sOgeres

Menus VINCENNES Élémentaires & Maternelles

Septembre & octobre 2025



ÉDITO

C'est la rentrée !

Une nouvelle année pleine de découvertes et de gourmandise commence !

Les équipes de restauration 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 dans l'école de vos enfants. L'occasion de la pause déjeuner est aussi un moment rythmé par la découverte. C'est pourquoi tout au long de l'année les élèves pourront découvrir des animations et menus à thème. Ainsi, en octobre, cap sur les saveurs régionales avec une odyssée gourmande d'une semaine pour faire découvrir chaque jour **une spécialité culinaire des régions françaises**.

Excellente rentrée à tous !

Odile SÉGURET

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



Enroute

pourlegout.fr

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**

Scannez ce
QR Code et
téléchargez
l'app



Du 1^{er} au 5 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
	MENU VÉGÉTARIEN						
Lun. 1 ^{er}	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Tomate ● (élémentaires)	Omelette ●	Ratatouille ● Torsades	Yaourt ● brassé aromatisé à la fraise		Moelleux au citron Yaourt nature ● Fruit ●	Lasagnes / Salade verte et vinaigrette Tartine de pain de maïs et fromage frais Purée de pomme-coing
Mar. 2		Sauté de porc ● Sauce moutarde Emincé de dinde ● sauce moutarde	Blé Haricots verts ●	Emmental ● Bûche de chèvre ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et confiture de fraise ● Fromage blanc nature ● Purée pomme & abricot ●	Salade de chou et carotte Dahl de lentille corail Riz Raisin
Mer. 3	Concombre ● tzatziki (fromage blanc, échalotte, aneth)	Poulet ● Sauce kedjenou (tomate, aubergine, oignon, gingembre)	Petits pois mijotés ● Riz	Crème dessert ● à la vanille		Baguette Fromage frais Saint-Môret ● Fruit ●	Poisson grillé au lait de coco et citron vert Quinoa et asperges Faisselle et miel Nectarine
Jeu. 4	Melon ●	Sauté de veau ● Sauce façon cervoise (pomme, carotte, tomate)	Frites ●	Fromage blanc ●		Barre bretonne Yaourt aromatisé citron Fruit ●	Blanquette de veau Tagliatelles Tartine de pain aux céréales et mimolette Purée pomme-framboise
Ven. 5		Meunière colin d'Alaska frais et quartier de citron 	Boulgour Carotte ●	Fourme d'Ambert ● Cantal ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la vanille ● Purée de pomme ●	Courgettes rapées Œufs à la coque et mouillettes de pain Salade de fruit et gâteau au yaourt

Du 8 au 12 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
	MENU VÉGÉTARIEN						
Lun. 8		Couscous de légumes ● (fève et semoule)		Camembert ● Fromage au lait pasteurisé Carré ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette Gouda ● Purée de pomme & pêche ●	Radis et pointe de beurre Spaghetti à la crème de butternut, coppa et parmesan Pomme au four
Mar. 9	Pastèque ● Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Vinaigrette balsamique	Steak haché de veau ● à la tomate	Brocolis ● Riz	Dessert lacté flan vanille nappé caramel ●		Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la framboise ● Fruit ●	Tortilla espagnole Poêlée de poivron & haricot vert Fromage blanc et crème de marron / Purée de pomme
Mer. 10		Merlu Sauce crème 	Purée Crécy ● (carotte et pomme de terre ● fraîche)	Pont l'Evêque ● Munster ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et barre de chocolat / Yaourt aromatisé à la vanille ● Purée de pomme & poire ●	Salade d'endive, pomme et noix Fondue de poireau Coquillettes Côte de porc / Pastèque
Jeu. 11		Sauté de bœuf ● à la hongroise (paprika doux, crème) 	Haricots verts ● Boulgour	Yaourt ● aromatisé à la vanille	Fruit ● au choix	Brioche tranchée Lait demi-écrémé ● Purée de pomme & banane ●	Salade de tomate Riz crémeux au curcuma, carotte et pois chiche Prune et riz au lait
Ven. 12	Melon ● Salade verte ● fraîche	Rôti de dinde ● au jus	Pâte perle & courgette Sauce crème & Boursin		Cake au chocolat (farine )	Gâteau fourré à la fraise Yaourt nature ● Fruit ●	Quiche épinard et saumon / Tartine de pain de seigle et bûche de chèvre Nectarine

Du 15 au 19 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 15	Céleri ● rémoulade Tomate ● (élémentaires)	Colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Epinard en branche ● à la crème Riz	Yaourt ● nature		Baguette Chanteneige ● Fruit ●	Parmentier de potimarron et lentille Fromage blanc et confiture / Purée de pomme & mirabelle
Mar. 16		Emincé de dinde ● Sauce au curry	Semoule Haricots verts ●	Edam ● Pointe de brie ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Barre marbré chocolat Petit-suisse nature ● Purée de pomme & abricot ●	Carottes râpées Gratin dauphinois Epinards hachés Steak haché Pêche
Mer. 17	Melon ● Pastèque ●	Sauté de bœuf ● Sauce barbecue 	Frites ●	Crème dessert ● au chocolat		Baguette et pâte à tartiner ● Fromage blanc nature ● Fruit ●	Radis et pointe de beurre / Nouilles sautées aux crevettes et aux légumes Purée de pomme- prune
Jeu. 18		Omelette ● fraîche	Purée Crécy ● [carotte et pomme de terre ● fraîche]	Fromage au lait pasteurisé Carré ● Coulommiers ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Rocher coco Yaourt nature ● Purée de pomme ●	Panais râpé Dos de colin et crème de courgette à la menthe Frites de patate douce Purée de pomme
Ven. 19	MENU VÉGÉTARIEN 					Baguette et beurre Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Melon Œuf au plat Brocolis et boulgour Salade de fruits
		Pâtes ● à la ratatouille et aux lentilles corail		Cantal ● Bleu d'Auvergne ● (élémentaires)	Purée de pomme ● fraîche parfumée à la cannelle		

Du 22 au 26 septembre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 22		Merlu  Sauce aux épices douces	Bouquet de légumes ● [chou-fleur, brocoli et carotte] Blé	Fromage au lait pasteurisé Carré ● Gouda ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Fromage blanc nature ● Jus de pomme ●	Concombre et maïs Curry de courgette et poulet Riz Figs
Mar. 23	Pastèque ● Melon ● (élémentaires)	Chili végétal, haricot rouge ● et riz ●		Crème dessert ● au chocolat Madeleine		Baguette Edam ● Fruit ●	Œuf cocotte aux tomates séchées / Quinoa et poêlée de poivron Tartine de pain au levain et Fourme d'Ambert Pastèque
Mer. 24		Meunière de colin d'Alaska frais 	Farfalles Carottes ● au cumin	Saint-Nectaire ● Gorgonzola ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Pain au chocolat Lait demi-écrémé ● Purée de pomme & poire ●	Salade verte et vinaigrette Galettes de lentille corail et patate douce Semoule et sauce tomate Purée de pomme & mirabelle
Jeu. 25	Concombre ● et maïs ● Tomate ● (élémentaires) Vinaigrette guacamole	Rôti de veau ● Marengo	Courgette ● Semoule	Yaourt ● aromatisé à la vanille		Muffin aux pépites de chocolat Yaourt nature ● Fruit ●	Dos de cabillaud et croûte de chorizo Riz et haricots verts Fromage blanc Poire
Ven. 26		Poulet ● Sauce champignon crémée	Purée de pomme de terre fraîche ● Salade verte ● fraîche	Edam ● Pointe de brie ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et barre de chocolat / Yaourt aromatisé à la vanille ● Purée de pomme & banane ●	Duo de choux Fajitas aux bœuf et aux légumes Gâteau au chocolat

Du 29 septembre au 3 octobre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
	MENU FRANCILIEN						
Lun. 29		Colombo de porc* CTF <i>Colombo de dinde CTF</i>	Lentilles  mijotées	Pointe de brie ● Coulommiers ● <i>(élémentaires)</i>	Coupelle de purée de pomme ● Coupelle de purée de pomme-pêche ●	Pain au lait Yaourt aromatisé à la framboise ● Fruit ●	Pastèque Crêpe œuf, jambon et emmental Purée de pomme et rhubarbe
Mar. 30		Sauté de bœuf ●  Sauce dijonnaise (moutarde)	Brocolis ● Boulgour	Gouda ● Emmental ● <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Baguette et confiture d'abricot ● Fromage blanc nature ● Purée pomme & abricot ●	Salade de betterave Tarte tatin à l'aubergine, miel et pignon de pain Salade de mâche et vinaigrette / Pêche au sirop
Mer. 1 ^{er}	Concombre ● et maïs ● Céleri ● rémoulade <i>(élémentaires)</i>	Filet de cabillaud végétale crémée pomme & curry 	Riz Petits pois mijotés ●	Crème dessert ● à la vanille		Baguette et beurre Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Cannellonis à la ricotta et aux épinards Tartine de pain aux céréales et fromage frais Purée de pomme & mirabelle
	MENU VÉGÉTARIEN 						
Jeu. 2		Semoule ● et légumes façon tajine, pois chiche ●, et amandes		Munster  Fourme d'Ambert  <i>(élémentaires)</i>	Fruit ● au choix	Gaufre nappée chocolat Yaourt nature ● Purée de pomme ●	Salade de betterave Tartiflette Salade verte et vinaigrette au miel Kaki
Ven. 3	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Tomate ● <i>(élémentaires)</i>	Poulet ● rôti au jus	Blé Ratatouille ●	Yaourt ● brassé aromatisé à la fraise		Baguette Fromage frais Saint-Môret ● Fruit ●	Omelette Brocolis et riz Tartine de pain aux céréales et bûche de chèvre Purée pomme & chataigne

Du 6 au 10 octobre 2025

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
	MENU VÉGÉTARIEN						
Lun. 6		Penne ● semi-complètes, pois chiche et épinards tandoori		Fromage au lait pasteurisé Carré ● Edam ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la vanille ● Purée de pomme & pêche ●	Salade de concombre Papillote de filet de cabillaud et jardinière de légumes / Quinoa Mousse au chocolat
Mar. 7		Colin d'Alaska pané au riz soufflé	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Blé	Cantal ● Emmental ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et confiture de fraise ● Fromage blanc nature ● Purée de pomme & poire ●	Carottes râpées et huile de noisette Œuf cocotte jambon et champignons Tartine de pain grillé Purée de pomme-rhubarbe
Mer. 8	Houmous ●	Sauté de bœuf ● aux olives	Courgette ● Purée de pomme de terre fraîche	Yaourt ● à la myrtille		Baguette Emmental ● Fruit ●	Hamburger maison Frites Faisselle et miel Figs
	MENU FRANCILIEN						
Jeu. 9		Rôti de porc* CTF froid Sauce au romarin <i>Rôti de dinde ● au romarin</i>	Haricots verts ● Boulgour	Pont l'Evêque ● Pointe de brie ●	Pomme ● de producteur local	Barre bretonne Yaourt aromatisé framboise ● Purée de pomme & banane ●	Salade de haricot vert Curry d'aubergine et pois chiche Semoule Poire
Ven. 10	Panais ● frais en rémoulade aux pommes Endives ●	Filet de limande Sauce au citron	Riz ● Carotte ●	Crème dessert ● au chocolat		Gâteau fourré cacao Yaourt nature ● Fruit ●	Coquillettes aux poireaux 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
	RÉGIONS DE FRANCE : NORMANDIE						
Lun. 13		Filet de colin d'Alaska, Sauce dieppoise (crustacés, tomate, crème fraîche)	Epinards en branches ● à la béchamel Blé	Livarot	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé au citron ● Fruit ●	Salade d'endive Risotto de crozet, potimarron, poulet et comté Kaki
	RÉGIONS DE FRANCE : NOUVELLE AQUITAINE						
Mar. 14	Concombre ● et maïs ●	Parmentier de canard	Purée de haricot blanc et pomme de terre (pdt fraîche)	Fromage blanc et noix ●		Brioche tranchée Lait demi-écrémé ● Fruit ●	Galettes de lentille-coriail et courgette, sauce au fromage blanc Quinoa / Tartine de pain et camembert Purée de pomme
	RÉGIONS DE FRANCE : ILE DE FRANCE						
Mer. 15		Blanquette de veau ●	Carotte ● Riz	Pointe de brie ●	Fruit ●	Baguette et barre de chocolat Fromage blanc nature ● Purée de pomme & abricot ●	Radis et pointe de beurre Filet de cabillaud à la crème et aux légumes Pâtes perles / Raisin
	RÉGIONS DE FRANCE : HAUTS DE FRANCE						
Jeu. 16		Poulet rôti ●	Frites ●	Maroilles	Purée de pomme fraîche ● Brisures de spéculoos	Gâteau fourré abricot Petit-suisse nature ● Fruit ●	Panais râpé Œufs brouillés Boulgour Ratatouille Riz au lait
	RÉGIONS DE FRANCE : AUVERGNE / RHONES-ALPES						
Ven. 17	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde	Coquillettes ● Sauce tartiflette, Emmental, oignon frit	Salade verte ● fraîche	Fromage blanc ●		Baguette Chanteneige ● Fruit ●	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		Steak haché de veau ● au jus	Petits pois mijotés ● Riz	Saint-Nectaire ● Munster ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et pâte à tartiner ● Yaourt nature ● Purée de pomme ●	Salade de concombre Curry de courgette et lentille-coriail Boulgour Pomme
Mar. 21	Endives ● Salade de betterave ● (élémentaires) Vinaigrette au cerfeuil	Merlu Sauce coco-citron vert	Carotte ● Blé	Yaourt ● brassé à la banane		Baguette Gouda ● Fruit ●	Œufs à la coque et mouillettes de pain complet Yaourt aromatisé à la fraise / Purée de pomme & poire
Mer. 22		Emincé de dinde ● Sauce kebab (paprika, cumin, coriandre, ail, oignon, origan, piment, cannelle)	Coquillettes ● Ratatouille ●	Gouda ● Edam ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Brownie Fromage blanc nature Purée de pomme & pêche ●	Céleri rémoulade Poulet aux champignons Purée Crécy Salade de fruits
Jeu. 23	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Salade coleslaw rouge ● (élémentaires)	Daube de bœuf ● à la provençale	Brocolis ● en persillade Semoule	Yaourt ● nature		Pain au lait Yaourt aromatisé à la vanille ● Fruit ●	Filet de dorade meunière, sauce aux agrumes Riz et petits légumes Tartine de pain complet et fromage frais / Kaki
	MENU VÉGÉTARIEN						
Ven. 24	Salade de riz ● (maïs ●, tomate ●, olive noire, poivron) Macédoine ●	Œuf dur ●	Purée d'épinard ● (pdt fraîche) et emmental râpé ●		Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé à la framboise ● Jus de pomme ●	Parmentier de potiron Salade verte Fromage blanc et crème de marron Figs

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR	
Lun. 27	Choux bicolores ● Pomelo ● (élémentaires)	Poulet rôti ● Sauce dijonnaise	Lentilles LCL mijotées Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte)	Crème dessert ● à la vanille		Barre marbrée chocolat Petit-suisse nature ● Fruit ●	Crumble de potiron au chèvre / Œuf au plat Petit-suisse et sirop d'érable / Purée de pomme & cassis	
Mar. 28		Sauté de bœuf ● Sauce tomate et basilic	Semoule Légumes de couscous ●	Pont l'Evêque ● Bûche de chèvre ● (élémentaires)	Fruit ● au choix	Baguette et beurre Yaourt aromatisé au citron ● Purée de pomme & banane ●	Panais râpé Pavé de saumon laqué au miel Haricots verts / Riz Kaki	
Mer. 29	Salade verte ● fraîche Céleri ● rémoulade (élémentaires)	Œuf à la coque ● et ses mouillettes	Frites ●	Yaourt ● brassé framboise ou abricot		Baguette et confiture d'abricot ● Fromage blanc nature ● Fruit ●	Crevettes à l'ail et au lait de coco Spaghetti / Tartine de pain de seigle et Saint-Marcellin Purée de pomme	
Jeu. 30	MENU VÉGÉTARIEN						Croissant Lait demi-écrémé ● Purée de pomme & abricot ●	Salade de betterave Velouté de chou-fleur, œuf mollet Pain grillé Poire
Ven. 31		Fondant ● au fromage de brebis	Courgette ●	Cantal ● Pointe de brie ● (élémentaires)	Fruit ● au choix Madeleine		Baguette Fromage frais Saint-Môret ● Fruit ●	Carottes râpées Chili sin carne Riz Purée de pomme & fraise

*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.

Scannez ce QR Code pour accéder à la vidéo !

DÉCOUVREZ TOUTES LES ANIMATIONS 2025 - 2026 EN VIDÉO !

Tout au long de l'année, les animations rythment la pause déjeuner de vos enfants.

- **Assiette Découverte** est une animation ludique et gourmande proposée durant l'année scolaire pour éveiller la curiosité des enfants autour des légumes et des légumineuses. À travers cinq temps forts répartis sur l'année, les enfants auront l'occasion de savourer des plats et desserts spécialement conçus selon leurs goûts, tout en découvrant des produits souvent méconnus. Chaque étape met en lumière un ingrédient phare : en **septembre**, c'est la **courgette** qui sera à l'honneur ! Grâce à des recettes savoureuses et adaptées, l'objectif est d'associer plaisir et découverte.
- **En Route Pour le Goût** invite les enfants à embarquer pour un voyage culinaire à travers de nouvelles saveurs, des recettes originales et des produits de saison. Trois temps forts sont prévus dans l'année pour éveiller la curiosité gustative des plus jeunes. Chaque animation s'inspire des **cuisines régionales** ou de découvertes gourmandes, en jouant sur des associations inattendues et adaptées à leur palais.

Le premier rendez-vous aura lieu en **octobre**, avec une « **Semaine des saveurs** » dédiée aux **régions françaises** à travers cinq menus complets. À chaque fois, les chefs conçoivent des plats sur mesure, pensés pour faire grandir le goût et la curiosité des enfants... tout en les régaland !