

Menus VINCENNES Élémentaires

Mars - Avril 2019

ÉDITO

Au Printemps, les fruits et légumes s'épanouissent et les variétés apparaissent nombreuses sur les étals des marchés. Cela se ressent dans les menus de vos enfants et dans les animations proposées à la cantine.

De nombreuses nouvelles recettes riches en végétaux sont imaginées par les Chefs pour aider les enfants à les apprécier. Tout ceci est possible grâce, entre autres, à l'activité des abeilles. C'est le message éducatif apporté par la seconde opération de sensibilisation « À l'écoute de ma planète » à découvrir en mars.

Bon appétit !

Anne Laurence Rouger
Adjointe au maire chargée de l'Enfance

Retrouvez vos menus
et actualités sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur



ou sur www.so-happy.fr

Du 1^{er} au 8 mars 2019 - VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Ven. 1 ^{er}	Saucisson à l'ail* Cervelas* et cornichon <i>Galantine de volaille</i>	Pavé de colin sauce curry	Boullgour aux petits légumes ●	Saint-Paulin Cœur de Dame	Fruit ●	Baguette - Pâte à tartiner individuelle Petit fromage frais aux fruits- Jus de pommes (100 % jus)
Lun. 4	Céleri rémoulade ●	Sauté de bœuf charolais sauce piquante	Haricots verts ● et pommes de terre en cubes ● au persil	Fourme d'Ambert AOC Pont l'Evêque AOP	Gaufre poudrée	Cake breton en barre Fromage blanc aromatisé Fruit
Mar. 5	Carottes râpées ●	Thon à la tomate et au basilic Courgettes ●	Riz ●	Vache qui rit Rondelé nature	Flan vanille de la fromagerie Maurice	Muffin tout chocolat - Yaourt nature sucré Fruit
Mer. 6	Pizza à l'emmental Quiche lorraine	Poulet rôti ● au jus	Epinards branche et Pommes de terre en béchamel	Petit fromage frais sucré - Petit fromage frais aux fruits	Fruit ●	Baguette - Samos Coupelle de compote de pommes allégée en sucre
Jeu. 7	Potage poireaux ● Pommes de terre ●	Hachis parmentier charolais ●	Salade verte vinaigrette moutarde	Pointe de brie ●	Fruit ●	Madeleine Yaourt à la pulpe de fruits Jus d'oranges (100 % jus)
Ven. 8	Salade verte ● (FRAIS) Mais - vinaigrette gourmande à la carotte	Emincé porc pruneaux <i>Emincé de dinde aux pruneaux</i>	Poellée de légumes ● et pâtes ●	Edam ●	Purée de pomme pêches ●	Baguette et beurre Fruit Lait demi- écrémé

Du 11 au 15 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 11	Salade de lentilles vinaigrette moutarde	Dés de poisson sauce citron	Courgettes ● Blé ●	Yaourt ● brassé à la fraise	Fruit ●	Baguette - Vache qui rit - Coupelle de compote de pommes et vanille allégée en sucre
Mar. 12	Salade verte ● fraîche Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne	Jambon blanc* ● <i>Jambon de dinde</i> ●	Frites ●	Cantal AOP Fourme d'Ambert AOC	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Barre de chocolat Petit fromage frais sucré Fruit
Mer. 13	Potage crécy ●	Sauté de veau ● sauce grand-mère (crème et champignons)	Riz complet ● Haricots verts ●	Edam ●	Fruit ●	Pain au lait Yaourt aromatisé Jus d'oranges (100 % jus)
Jeu. 14	Céleri rémoulade ●	Bifteck haché charolais sauce échalote	Bouquet de légumes ● et pâtes ●	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Brownie mexicain ●	Baguette et beurre Fromage blanc aromatisé Fruit
Ven. 15	Salade de haricots verts ● à l'échalote	Poisson en paprika' de à la carotte (purée carotte, pommes de terre fraîche et paprika)		Petit Moulé Petit Moulé ail et fines herbes	Fruit ●	Pain au chocolat Lait demi écrémé

Du 18 au 22 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 18	Salade de pâtes ●	Sauté de dinde ● sauce dijonnaise (moutarde)	Petits pois mijotés ● et riz ●	Petit Cotentin Cantafrais	Fruit ●	Gaufrette vanille Petit fromage frais aux fruits Jus d'oranges (100 % jus)
Mar. 19	Chou blanc ● Vinaigrette au soja	Pavé de merlu au citron persillé	Ratatouille ● et boullgour ●	Camembert ●	Mousse au chocolat au lait	Marbré au chocolat Fromage blanc sucré Fruit
Mer. 20	Crêpe au fromage Crêpe au jambon*	Bœuf charolais tomat'olive	Purée de brocolis ●	Cantal AOP Saint-Nectaire AOP	Fruit ●	Baguette et beurre Yaourt à la pulpe de fruits - Coupelle de compote de pommes et cassis allégée en sucre
Jeu. 21	Œuf dur ● Mayonnaise dosette	Pâtes, tomaté de ratatouille et emmental râpé		Yaourt nature de Sigy ● LOCAL	Fruit ●	Baguette Petit Moulé Jus de raisins (100% jus)
Ven. 22	Emincé d'endives ● vinaigrette moutarde	Bifteck haché charolais au jus	Carottes fraîches	Gouda ●	Coupelle de purée de pommes ●	Brioche en tranche Yaourt aromatisé Fruit

Du 25 au 29 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 25	Salade de betteraves ● vinaigrette balsamique	Saucisse de Strasbourg* <i>Francfort de volaille</i>	Lentilles locales mijotées	Petit fromage frais aux fruits Petit fromage frais nature	Fruit ●	Baguette Tartare nature Coupelle de compote de poires allégée en sucre
Mar. 26	Pâté de campagne* Pate en croute (Volaille) et cornichon	Emincé de dinde ● sauce kebab	Haricots verts ● et riz ●	Petit Moulé Fraidou	Fruit ●	Brioche aux pépites de chocolat Petit fromage frais sucré - Jus de pommes (100% jus)
Mer. 27	Salade coleslaw ● (carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)	Œuf à la coque (plein air) et ses mouillettes	Frites ●	Pavé demi-sel	Purée de pommes ● LOCAL	Baguette Pâte à tartiner individuelle Yaourt nature sucré - Fruit
Jeu. 28	Potage cultivateur ●	Rôti de bœuf charolais froid Ketchup	Chou fleur et pâtes	Yaourt nature ●	Fruit ● Mix'lait pain d'épices	Baguette et beurre Coupelle de compote de pommes et bananes allégée en sucre Lait demi-écrémé
Ven. 29	Céleri rémoulade ●	Parmentier de poisson à la purée de courges et butternut ●		Pont l'Evêque AOP Munster AOP	Flan à la vanille nappé caramel Flan au chocolat	Muffin vanille pépites de chocolat Fromage blanc sucré Fruit

Du 1^{er} au 5 avril 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 1 ^{er}	Salade de haricots verts ● à l'échalote	Boulettes de mouton sauce façon orientale (oignon, tomate, persil, ail, épice)	Courgettes ● et semoule ●	Petit Cotentin Cantadou ail et fines herbes	Fruit ●	Madeleine Fromage blanc aromatisé Coupelle de compote de pommes allégée en sucre
Mar. 2	Salade de lentilles ● vinaigrette moutarde	Sauté de bœuf charolais façon cervoise [carotte, jus de pomme, tomate]	Carottes ● et blé ● au jus de légumes	Petit fromage frais aux fruits Petit fromage frais sucré	Fruit ●	Baguette Vache qui rit Jus de pommes (100 % jus)
Mer. 3	Céleri rémoulades ● vinaigrette au basilic	Filet de lieu sauce citron	Bouquet de légumes ● et pâtes ●	Cantal AOP Fourme d'Ambert AOC	Ile flottante et sa crème anglaise	Muffin tout chocolat Yaourt à la pulpe de fruits Fruit
Jeu. 4	Batonnets de légumes (concombre-carotte) Mayonnaise dosette	Jambon blanc* ● Jambon de dinde ●	Purée de chou de Bruxelles au fromage (Pommes de terre fraîches)	Yaourt nature ●	Doughnut Yaourt au lait de chèvre vanille	Baguette et beurre Petit fromage frais sucré Fruit
Ven. 5	Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde	Bifteck haché charolais sauce diabolin	Julienne de légumes et pommes de terre	Camembert ●	Fruit ●	Cake breton en barre - Coupelle de compote de pommes et fraises allégée en sucre Lait demi-écrémé

Du 8 au 12 avril 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 8	Concombres en cubes ● Vinaigrette d'agrumes au romarin	Sauté de porc* sauce aigre douce (oignon, tomate, vinaigre) Sauté dinde ● sauce aigre douce	Courgettes ● et blé ●	Saint-Nectaire AOP Munster AOP	Coupelle de purée de pommes ●	Baguette et beurre Fromage blanc sucré Fruit
Mar. 9	Œuf dur ● Mayonnaise dosette	Chili sin carne (haché végétal)	Riz ●	Edam ●	Fruit ●	Pompon Petit fromage frais aux fruits Jus d'oranges (100 % jus)
Mer. 10	Salade de pâtes ●	Rôti de bœuf charolais au jus	Purée de céleri ● (Pommes de terre fraîches)	Yaourt brassé à la vanille de la fromagerie Maurice	Assiette de fruits printaniers (fraises, ananas)	Baguette - Samos Coupelle de compote de pommes et framboises allégée en sucre
Jeu. 11	Carottes râpées ●	Demi Lune de saumon		Emmental râpé	Purée de pommes locales du chef	Baguette Pâte à tartiner individuelle Yaourt nature sucré - Fruit
Ven. 12	Chou fleur ● vinaigrette moutarde	Dés de poisson sauce curry	Haricots verts ● et pommes de terre en cubes ●	Pointe de brie ●	Fruit ●	Pain au lait Yaourt à la pulpe de fruits Jus de raisins (100% jus)

Du 15 au 19 avril 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 15	Radis roses et beurre Salade de tomates vinaigrette moutarde	Hachis parmentier charolais	Salade verte ● fraîche	Gouda ●	Flan au chocolat Flan à la vanille	Pompon Petit fromage frais sucré Fruit
Mar. 16	Salade de betteraves ● vinaigrette moutarde	Echine de porc* cuite au jus Rôti de dinde ● au jus	Lentilles locales mijotées	Yaourt nature ●	Fruit ●	Baguette Tartare nature Coupelle de purée de pommes et coings
Mer. 17	Carottes râpées ●	Omelette ●	Ratatouille niçoise et pâtes	Coulommiers ●	Fromage blanc fraise et pistache	Brioche aux pépites de chocolat Fromage blanc sucré - Fruit
Jeu. 18	Chou blanc ● vinaigrette à la provençale	Rôti de bœuf charolais au jus	Frites	Fourme d'Ambert AOC Saint Nectaire AOP	Crumble pomme, poire et cacao (farine)	Baguette et beurre Yaourt aromatisé Fruit
Ven. 19	Salade de pâtes ●	Poisson meunière et quartier de citron	Carottes fraîches	Yaourt ● brassé à la fraise	Fruit ●	Croissant Briquette de lait chocolaté

Du 22 au 26 avril 2019 - VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 22	FÉRIÉ					
Mar. 23	Salade de lentilles ● vinaigrette moutarde	Sauté de veau ● marengo (tomate et champignons)	Epinards branche et pommes de terre en béchamel	Vache qui rit Fraidou	Fruit ●	Gaufrettes au chocolat Coupelle de compote de poires allégée en sucre Lait demi-écrémé
Mer. 24	Friand au fromage	Bifteck haché charolais sauce diabolin	Bouquet de légumes ● et pâtes ●	Saint-Paulin ●	Fruit ●	Baguette et beurre Yaourt nature sucré - Jus de pommes pur jus briquette
Jeu. 25	Concombres ● vinaigrette moutarde	Quenelle nature sauce tomate	Carottes ● et riz ●	Yaourt sur lit de fruits de la fromagerie Maurice	Coupelle de purée de pomme et poire ●	Baguette Petit Moulé Fruit
Ven. 26	Salade verte ● fraîche vinaigrette tomate	Poulet rôti ● au jus	Petits pois mijotés ● et pâtes ●	Pont l'Evêque AOP Munster AOP	Gâteau type financier poire chocolat	Brioche en tranche Petit fromage frais sucré Fruit

Du 29 avril au 30 avril 2019 - VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT	GOÛTER
Lun. 29	Salade de haricots verts ● à l'échalote vinaigrette moutarde	Sauté de porc* sauce olive Sauté de dinde ● sauce aux olives	Frites	Yaourt nature ●	Fruit ●	Baguette - Vache qui rit - Coupelle de compote de pommes et cassis allégée en sucre
Mar. 30	Céleri rémoulade ●	Dés de poisson sauce citron	Haricots verts ● et blé ●	Rondelé ail et fines herbes Cantafrais	Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir	Muffin vanille pépites de chocolat Yaourt aromatisé Fruit

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

● Produit Label Rouge



● Produit BIO



Produit local



Produit BIO et local



Plat du chef



« Le monde des abeilles »

En mars, le second volet des animations « A l'écoute de ma planète » met en lumière l'univers des abeilles et explique aux enfants comment les protéger. Pour soutenir le travail des apiculteurs et contribuer à installer de nouvelles ruches, les enfants peuvent rapporter le feuillet qui leur a été remis à la cantine en y dessinant une abeille posée sur une fleur.

Chaque dessin rapporté symbolisera une abeille protégée. Cette animation est réalisée en partenariat avec l'Union Nationale des Apiculteurs Français et le programme « Abeille, sentinelle de l'environnement ».