

sOgeres

Menus

VINCENNES

Élémentaires & Maternelles

Mars-Avril 2024



ÉDITO

En cette nouvelle période, des variétés de légumes verts et de fruits colorés font leur grand retour. Riches en nutriments essentiels, ils sont parfaits pour revitaliser le corps après l'hiver.

Retrouvez dans les menus de vos enfants de nouvelles recettes équilibrées et de saison. C'est l'occasion pour votre enfant d'explorer des saveurs et des textures innovantes.



Au programme de cette période, à l'occasion de "La fête du printemps", les enfants vont célébrer autour d'un repas festif, l'arrivée de la nouvelle saison.

Ils pourront également découvrir en mars, une recette "Pas Pareilles" associant un étonnant duo de couleurs : le haricot rouge et la framboise.

Bon appétit !



Odile SÉGURET

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



SoHappy

L'application de la restauration
scolaire pour les familles !

Consultez les menus,
actualités et recettes

Téléchargez l'app







Disponible sur les stores






ou sur www.so-happy.fr



Du 1^{er} au 8 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
	MENU VÉGÉTARIEN						
Ven. 1 ^{er}	Œuf dur ● Dosette de mayonnaise et emmental ●	Tajine de légumes, pois chiche, patate douce, semoule, amande			Pomme ● Banane ●	Baguette barre chocolat Fromage blanc nature ● Purée pomme-poire ●	Poulet à la crème et champignons Crêpes
Lun. 4	Salade verte ● fraîche Endives ●	Hoki Sauce basilic 	Petits pois mijotés ● Riz complet ●		Crème dessert au chocolat ●	Baguette Gouda ● Fruit ●	Pâtes au potiron Salade de fruits
Mar. 5	LES PAS PAREILLES - DUO DE SAVEURS			MENU VÉGÉTARIEN			
 PAS PAREILLES 2023-2024	Salade de betterave ● et dés de cantal ●	Pâtes farfalle, épinard et chèvre			Poire ● Orange ●	Baguette confiture fraises ● & CE Yaourt nature ● Purée pomme-abricot ●	Hachis parmentier aux petits pois Compote pomme-abricot-coco
Mer. 6	Céleri râpé ● Sauce fromage blanc à la menthe Salade coleslaw ●	Sauté de veau ● Marengo	Gratin dauphinois Carottes ●		Coupelle de purée de pomme ● Purée de pomme et poire ●	Baguette beurre Yaourt aromatisé vanille ● Fruit ●	Salade express de quinoa aux avocats et maïs Poire au chocolat
Jeu. 7	Soupe de poireau, pomme de terre ● et emmental râpé ●	Colin en meunière d'Alaska frais et quartier de citron 	Ratatouille ● Pomme de terre vapeur		Kiwi ● Ananas ●	Barre bretonne Petits-suisseuses naturelles ● Purée pomme-banane ●	Curry de poulet Riz Petits pois Yaourt miel
Ven. 8	LES PAS PAREILLES - DUO DE COULEURS						
 PAS PAREILLES 2023-2024	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Salade verte fraîche ● et emmental ●	Rôti de porc* ● au romarin Rôti de dinde ● au romarin	Frites		Fondant de haricot rouge et framboise	Moelleux citron Fromage blanc nature ● Fruit ●	Tarte croustillante au morbier et au jambon de montagne Salade banane-kiwi

Du 11 au 15 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 11		Daube de bœuf ● à la provençale (tomate, herbes de provence)	Haricots verts ● persillés Semoule	Yaourt nature de la Ferme de Sigy 	Pomme ● Poire ●	Baguette beurre Petits-suisseuses naturelles ● Jus de pomme 100% pur jus ●	Lasagnes ricotta-épinard Yaourt à la coco
Mar. 12	Salade verte ● fraîche Vinaigrette à l'échalote Pomelo ●	Omelette ●	Carottes ● à la crème Blé		Crêpe au chocolat	Baguette Edam ● Fruit ●	Pennes à la sauce tomate, oignon rouge et olive verte
Mer. 13	Soupe montagnarde ● (ail, carotte, céleri, oignon, poireau, pdt, crème) et emmental râpé ●	Colin d'Alaska au citron persillé 	Torsades Brocolis ●		Banane ● Kiwi ●	Gâteau fourré à la fraise Yaourt nature ● Purée pomme-pêche ●	Cake aux courgettes et à la feta Yaourt aromatisé
Jeu. 14	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde Emincé de chou rouge ● Vinaigrette à la moutarde	Poulet ● Sauce au thym	Purée de courgette et pomme de terre ●		Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel ●	Pain au chocolat Lait demi-écrémé ● Fruit ●	Flan saumon-surimi Salade de fruits
Ven. 15	MENU VÉGÉTARIEN						
		Chili sin carne	Riz	Saint-Nectaire ● Cantal ●	Ananas ● Orange ●	Baguette confiture d'abricot ● & CE Fromage blanc nature ● Purée pomme-poire ●	Quiche Lorraine Compote de pomme maison

Du 18 au 22 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 18		Emincé de dinde ● Sauce tomate	Farfalles ● Carottes ●	Munster ● Pont l'Évêque ●	Crème dessert ● à la vanille	Barre pâtisserie ● Yaourt nature ● Fruit ●	Taboulé de boulgour au thon, maïs et tomate Salade de fruits
Mar. 19		Filet de limande ● Sauce citron	Brocolis ● Riz	Edam ● Camembert ●	Orange ● Pomme ●	Baguette beurre ● Yaourt aromatisé au citron ● Purée pomme- banane ●	Lasagnes Pruneaux lactés
Mer. 20	Salade coleslaw ● Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde	Rôti de veau ● Sauce forestière (oignon, champignon, carotte, ail)	Frites	Yaourt ● aromatisé framboise Yaourt ● nature		Baguette ● Rondelé ● Fruit ●	Wok de haricot vert aux crevettes Salade poire- orange-pomme
Jeu. 21	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - CÉRÉALES MUESLI AUX FRUITS MENU VÉGÉTARIEN						
	Soupe andalouse ● (haricot vert, tomate, pomme de terre) et emmental râpé ●	Œuf ● à la florentine	Blé		Poire ● Banane ●	Brownie chocolat ● Fromage blanc nature ● Purée pomme- abricot ●	Cabillaud aux asperges Madeines banane- pomme et vanille
	MENU LOCAL						
Ven. 22		Bifteck haché ● persillé	Lentilles mijotées ● Bouquet de légu- mes ● [chou-fleur, brocoli et carotte]	Gouda ● Camembert ●	Purée de pomme ● parfumée à la vanille	Baguette pâte à tartiner ● & CE Petis-suisse nature ● Fruit ●	Croque-monsieur Smoothie aux fruits

Du 25 au 29 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 25		Thon à la tomate et au basilic	Riz ● Petits pois mijotés ●	Saint-Nectaire ● Cantal ●	Pomme ● Orange ●	Pain au lait ● Yaourt aromatisé framboise ● Purée pomme- poire ●	Pâtes à la carbonara Yaourt nature et madeleine
Mar. 26	Betterave ● et pomme ● Endive ● et emmental ●	Sauté de bœuf ● printanier	Haricots verts ● persillés ● Pomme de terre vapeur fraîche		Beignet parfum chocolat noisette	Baguette ● Chanteneige ● Fruit ●	Salade de lentille au saumon Pomme en morceaux
mer. 27	MENU VÉGÉTARIEN						
	Soupe de légumes variés ● et emmental râpé ●	Omelette ● sauce tomate	Blé ● Brocoli ●		Kiwi ● Ananas ●	Baguette confiture fraises ● & CE Yaourt nature ● Purée pomme- banane ●	Moussaka Muffins pomme- amande
jeu. 28	Panais ● frais en rémoulade aux pommes ● Salade verte ● fraîche Vinaigrette à l'huile d'olive colza-citron	Filet de dinde ● façon jambon	Coquillettes ● Ratatouille ●	Yaourt ● brassé à la fraise		Gauffre nappée chocolat ● Petits-suisse nature ● Fruit ●	Tarte tomate-thon à la moutarde Salade de fruits
ven. 29		Beignet de poisson	Purée Crécy ● [Carotte et pomme de terre ● fraîche]	Bûche de chèvre ● Coulommiers ●	Banane ● Poire ●	Baguette beurre ● Fromage blanc nature ● Jus d'orange 100% pur jus ●	Chili con carné Minis muffins aux framboises et aux amandes

Du 1^{er} au 5 avril 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 1 ^{er}	FÉRIÉ						
SEMAINE DES CONTINENTS // L'EUROPE							
Mar. 2	Betteraves ● et pomme ● Salade verte ● fraîche et dés de cantal 🍌 Vinaigrette balsamique	Poulet ● Sauce façon grand-mère	Purée à la moutarde à l'ancienne		Crème dessert ● chocolat	Baguette Edam ● Fruit ●	Gratin de macaroni à l'italienne Fruits
SEMAINE DES CONTINENTS // L'AFRIQUE							
Mer. 3	Salade de pois chiche et tomate ●	Médaillon de merlu sauce mafé-cacahuète	Petit pois ●	Yaourt ● aromatisé framboise		Baguette et barre de chocolat Yaourt nature ● Fruit ●	Gratin d'endive Salade de fruits
SEMAINE DES CONTINENTS // L'AMÉRIQUE							
Jeu. 4	Salade coleslaw ● Macédoine mayonnaise ●	Bifteck haché ● au jus	Frites		Dessert à boire lacté parfum vanille	Barre bretonne Fromage blanc nature ● Fruit ●	Salade de pomme de terre au thon Brioche perdue à l'orange
SEMAINE DES CONTINENTS // L'ASIE MENU VÉGÉTARIEN 🌍							
Ven. 5		Riz thaï, korma, patate douce, edamame		Yaourt ● nature	Assiette de fruits frais : Noix de coco rapée, Banane ●, Ananas ●	Croissant Lait demi-écrémé ● Purée pomme-pêche ●	Pâtes au saumon fumé Gaufres




Du 8 au 12 avril 2024

VACANCES SCOLAIRES





	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 8	Endives ● Salade verte ● fraîche Vinaigrette tomate	Sauté de bœuf ● Sauce niçoise	Carottes ● à l'ail Lentilles mijotées 📍	Yaourt ● brassé framboise, abricot		Baguette beurre Fromage blanc nature ● Fruit ●	Saumon et sa fondue de poireau Banane au chocolat
MENU VÉGÉTARIEN 🌍							
Mar. 9		Farfalles au pesto de brocoli et haricots blancs		Coulommiers ● Saint-Paulin ●	Pomme ● Orange ●	Gâteau fourré à l'abricot Petits-suisse nature ● Purée pomme-banane ●	Parmentier de poisson à la patate douce Compote de pomme
Mer. 10	Emincé de chou rouge ●, Vinaigrette à la moutarde	Céleri ● rémoulade Omelette ●	Riz Epinards en branches ● à la béchamel		Dessert lacté flan vanille nappé caramel ●	Baguette Emmental ● Fruit ●	Coquillettes au veau et aux poireaux Fruits
Jeu. 11		Emincé de dinde ● Sauce provençale	Courgettes ● Pommes de terre vapeur	Yaourt nature ● de la ferme de Sigy 📍	Kiwi ● Ananas ●	Brownie chocolat Yaourt nature ● Purée pomme-poire ●	Omelette aux champignons et fines herbes Muffins aux copeaux de chocola
MENU LOCAL 📍							
Ven. 12		Hoki Sauce à l'oseille	Boulogour Légumes façon Maillot ● (petit pois, carotte, haricot vert)	Saint-Nectaire 🍌 Cantal 🍌	Purée de pomme (frais) et myrtille	Baguette et confiture de fraise ● & CE Fromage blanc nature ● Fruits ●	Burger'Raclette maison Fruits

Du 15 au 19 avril 2024


VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 15		Couscous au poulet ● (légumes couscous ●)	Semoule	Yaourt ● brassé à la banane	Orange ● Poire ●	Baguette beurre Yaourt nature ● Jus de pomme 100% pur jus ●	Risotto aux crevettes Smoothie
Mar. 16	Salade verte ● fraîche Pomelo ●	Sauté de bœuf ● Sauce au paprika et persil 	Bouquet de légumes ● (chou-fleur, brocoli et carotte) Pommes de terre vapeur		Crème dessert ● chocolat	Baguette pâte à tartiner ● & CE Fromage blanc nature ● Fruit ●	Sandwich au poulet et fromage frais Salade de fruits
Mer. 17		Colin en meunière d'Alaska frais et ketchup 	Frites	Bûche de chèvre ● Fromage au lait pasteurisé Carré ●	Banane ● Ananas ●	Pain au lait Yaourt aromatisé à la vanille ● Purée pomme-abricot ●	Lentilles tièdes aux œufs pochés Yaourt maison aux fruits
Jeu. 18	Carottes râpées ● Vinaigrette à la moutarde	Rôti de veau ● au romarin	Purée Dubarry ● (chou-fleur et pomme de terre)		Tarte au flan	Moelleux au citron Petits-suisse nature ● Fruit ●	Crêpes au jambon fromage Fruits
MENU VÉGÉTARIEN 							
Ven. 19		Omelette ●	Epinards en branches ● à la béchamel Riz complet ●	Cantal ● Saint-Nectaire ●	Pomme ● Kiwi ●	Baguette Gouda ● Purée pomme-pêche ●	Lasagnes Yaourt nature et miel

Du 22 au 26 avril 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 22	Salade de betterave ● Pomelo ●	Colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Courgettes ● à la provençale Blé	Fromage blanc ● Miel		Barre pâtisserie Yaourt nature ● Fruit ●	Escalope de poulet à la moutarde Riz Fruits
MENU VÉGÉTARIEN 							
Mar. 23		Riz à l'espagnole ●	Ratatouille ●	Emmental ● Pointe de brie ●	Poire ● Pomme ●	Baguette beurre Yaourt aromatisé framboise ● Purée pomme-banane ●	Cordon bleu maison Carottes Vichy Panna Cotta
Mer. 24	Céleri ● rémoulade Salade verte ● fraîche	Colin en meunière d'Alaska frais Sauce tomate basilic 	Boulgour Haricots vert ● à l'ail	Yaourt ● brassé à la banane		Baguette Chanteneige ● Fruit ●	Gratin de chou-fleur au bacon Salade de fruits
Jeu. 25		Filet de dinde ● façon jambon Sauce charcutière	Coquillettes Petits pois mijotés ●	Munster ● Pont l'Evêque ●	Ananas ● Banane ●	Gaufre nappée chocolat Lait demi-écrémé ● Purée pomme-poire ●	Cake tomate-fêta Riz au lait à la vanille
Ven. 26	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - DESSERT VÉGÉTAL AU LAIT DE COCO						
	REPAS DE PRINTEMPS						
	Concombre ● et maïs ● Sauce crème ciboulette Taboulé aux raisins secs, semoule ●	Rôti de dinde ● Jus aux oignons	Carottes ● Pommes de terre sautées en lamelles		Moelleux au chocolat et pépites (farine )	Baguette confiture d'abricot ● & CE Fromage blanc nature ● Fruit ●	Tourte feuilletée aux pommes de terre, jambon, crème fraîche et Saint-nectaire Fruits

Du 29 avril au 1^{er} mai 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	GOÛTER	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 29		Brandade de poisson (colin d'Alaska, merlu, hoki) (Pdt fraîche) 	Salade verte fraîche ●	Camembert ● Gouda ●	Orange ● Pomme ●	Baguette beurre Yaourt aromatisé au citron ● Purée pomme-pêche ●	Courgettes façon carbonara Sablés à la confiture
Mar. 30	Macédoine mayonnaise ● Salade verte ● fraîche	Emincé de dinde ● Sauce olive	Ratatouille ● Blé		Dessert lacté flan vanille nappé caramel ●	Baguette beurre Yaourt aromatisé citron ● Purée pomme-pêche ●	Crumble d'endive au roquefort Fruits
Mer. 1 ^{er}	FÉRIÉ						

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.



LES "AMUSE-BOUCHE" DU MOIS...



L'éducation alimentaire de votre enfant se construit jour après jour. L'animation "Amuse-bouche" permet de l'accompagner à travers la découverte de nouvelles saveurs.

Une fois par mois, une recette est proposée dans un petit contenant adapté. Les enfants sont ensuite invités à goûter, puis à voter. Un jeton vert s'ils ont aimé, ou de couleur rouge, si ce n'est pas le cas.

En mars, c'est le "Muesli" qui est mis à l'honneur ! Riche en fibres et protéines, il favorise une bonne digestion. En avril, c'est au tour du "Lait de coco" source de vitamines et de minéraux. Il contribue ainsi au renforcement du système immunitaire.



LA FÊTE DU PRINTEMPS...

Pour célébrer l'arrivée d'une nouvelle saison, l'animation "La fête du printemps" s'invite au mois d'avril. Dans le restaurant scolaire de votre enfant, une ambiance chaleureuse sera accentuée par une salle entièrement décorée. Au programme : un moment de partage autour d'un repas festif, accompagné d'un dessert chocolaté.

sOgeres

6, rue de la Redoute - 78280 Guyancourt
Internet : www.sogeres.fr - E-mail : contact@sogeres.fr