

Menus

TARARE

MAI
JUN
2017

Sogeres
RESTAURATEUR

Bonjour à tous,

Dernière ligne droite avant les vacances ! Pour finir l'année en beauté, vos enfants ont besoin d'une alimentation variée, équilibrée et adaptée à leurs besoins. Les repas pris sur leur restaurant scolaire le midi leur apportent tout cela et leur offrent en plus, un moment de détente propice à l'évasion.

À la cantine, le programme d'animation célèbre l'arrivée de l'été avec « La fête des fruits et légumes frais » en partenariat avec Interfel, l'interprofession des fruits et légumes.

Au programme, des menus colorés et vitaminés, des kits d'ambiance pour décorer la cantine et des buffets de fruits et légumes de saison pour venir se régaler.

Le tour du Monde en 10 recettes s'achève avec la découverte de 2 nouvelles recettes « Pas pareilles » : le Bobotie venu d'Afrique du Sud et le cake courgette et feta qui sent bon l'été.

Bon appétit !

Du 2 au 5 mai 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Mar. 2	Taboulé	Cordon bleu	Carottes vichy	Yaourt nature	Fruit de saison
Mer. 3	Macédoine mayonnaise	Brandade de poisson		Tomme Blanche	Fruit de saison
Jeu. 4	Salade verte	Chipolatas au jus Omelette nature	Gratin de courgettes	Fromage blanc	Tarte au flan
« LES PAS PAREILLES »					
Ven. 5	Radis beurre	Bobotie sauce tomate	Riz (bouillon de légumes)	Chanteneige	Compote de pommes

Du 9 au 12 mai 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Mar. 9	Betteraves en salade	Filet de poisson sauce oseille	Pâtes	Six de Savoie	Fruit de saison
Mer. 10	Salade de tomates	Hachis Parmentier		Fromage blanc	Flan chocolat
Jeu. 11	Haricots verts en salade	Poulet rôti au jus	Lentilles mijotées	Camembert	Fruit de saison
Ven. 12	Salade verte	Sauté de bœuf sauce hongroise	Gratin de brocolis	Petit-suisse	Éclair vanille

Du 15 au 19 mai 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 15	Carottes râpées	Pennes à la carbonara de volaille		Cantafrais	Compote de pommes
Mar. 16	Salade de pommes de terre	Poisson meunière et citron	Épinards hachés et croûtons	Fromage blanc	Fruit de saison Amuse-bouche : Fondant au cassis
Mer. 17	Salade verte	Jambon blanc au jus Poisson en sauce	Riz (bouillon de légumes)	Edam	Crème chocolat
Jeu. 18	Salade de tomates et concombres	Fishburger	Frites	Yaourt nature	Mix lait Pommes-pêches
Ven. 19	Melon	Sauté de veau sauce aux olives	Haricots verts	Saint Bricet	Gâteau tradition ananas au caramel


Du 22 au 26 mai 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 22	Taboulé	Sauté de dinde au jus	Carottes	Fromage blanc	Fruit de saison
Mar. 23	Salade de pâtes	Croques-Monsieur Poisson en sauce	Haricots verts	Chanteneige	Fruit de saison
Mer. 25	Salade verte	Bœuf bourguignon	Gratin de chou-fleur	Tomme Grise	Éclair vanille




Du 29 mai au 2 juin 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 29	Saucisson secs-cornichon Œufs durs mayonnaise	Dés de saumon florentine à la Vache qui rit		Edam	Fruits de saison
Mar. 30	Carottes râpées	Rôti de dinde froid mayonnaise	Ratatouille	Yaourt nature	Beignet au chocolat
Mer. 31	Pâté de campagne - cornichons Sardines et beurre	Sauté de bœuf sauce dijonnaise	Gratin de courgettes	Emmental	Fruit de saison
Jeu. 1	Macédoine mayonnaise	Couscous		Fromage blanc	Fruit de saison
Ven. 2	Salade verte	Émincé de bœuf sauce poivrade	Gratin Dauphinois	Six de Savoie	Smoothie des îles




Du 6 au 9 juin 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Mar. 6	Taboulé	Chipolatas au jus <i>Poisson en sauce</i>	Petits pois mijotés ●	Saint Morêt	Fruit de saison 
Mer. 7	Pastèque	Courgettes farcies sauce tomate	Riz (bouillon de légumes)	Tomme blanche	Crème caramel
Jeu. 8	Mortadelle-cornichons <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Potimenter de poisson		Bleu	Fruit de saison <i>Amuse-bouche : Soupe de melon au basilic</i>
Ven. 9	Cour'slaw 	Quenelles sauce forestière	Vol au vent	Fromage blanc	Glace

Du 12 au 16 juin 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 12	Haricots verts en salade	Sauté de porc sauce charcutière <i>Poisson en sauce</i>	Purée de pommes de terre ●	Buche mi-chèvre	Fruit de saison 
Mar. 13	Salade de concombres sauce fromage blanc	Lasagnes		Six de Savoie	Compote de pommes 
Mer. 14	Melon	Omelette aux champignons sauce crème	Carottes vichy	Petit-suisse	Tarte au flan
Jeu. 15	Salade de pâtes	Poisson meunière et citron	Ratatouille	Yaourt nature	Fraises (sous réserve)
Ven. 16	Salade verte 	Sauté de bœuf sauce hongroise	Chutney de courgettes	Kiri	Gâteau moelleux au chocolat



Du 19 au 23 juin 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 19	Salade de lentilles	Manchons de poulet sauce curry	Haricots verts	Brie	Fruit de saison 
Mar. 20	Tomate et mozzarella vinaigrette à l'huile d'olive citron	Chili con carne	Riz	Edam	Glace
Mer. 21	Tsatsiki et gressini	Couscous		Yaourt nature	Fraises (sous réserve)
Jeu. 22	Pastèque 	Gratin de Macaronis ● au dés dinde		Saint Bricet	Fromage blanc, marmelade poivron framboise
Ven. 23	Bâtonnets de légumes (concombre-carotte) sauce aigre doux 	Goulash de bœuf	Purée de petits pois	Petit-suisse aromatisé	Abricotier



Du 26 juin au 30 juin 2017

LA SEMAINE COULEUR
Vive la coupe d'Europe de Football



	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
« LES PAS PAREILLES »					
Lun. 26	Cake courgettes et féta	Jambon blanc froid et mayonnaise <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Carottes batonnets	Camembert	Fruit de saison 
Mar. 27	Melon	Raviolis de bœuf	Pâtes (sans viande) (bouillon de légumes)	Saint-Nectaire	Compote de pommes
Mer. 28	Pastèque	Dés de poisson florentine à la Vache qui rit		Petit-suisse	Éclair vanille
Jeu. 29	Macédoine mayonnaise	Bœuf bourguignon	Riz ● (bouillon de légumes)	Bleu	Cerises (sous réserve)
Ven. 30	Salade verte 	Parmentier de saumon		Tomme grise	Crème chocolat

Du 3 au 7 juillet 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 3	Radis beurre	Thon à la tomate et au basilic	Pâtes ●	Edam	Glace
Mar. 4	Saucisson sec-cornichon <i>Sardines-beurre</i> 	Rôti de dinde froid et mayonnaise	Gratin de courgettes et pommes de terre	Fromage blanc	Fraises (sous réserve)
Mer. 5	Œufs durs mayonnaise	Nuggets de volaille	Haricots verts	Saint-Paulin	Fruit de saison
Jeu. 6	Pastèque	Sauté de bœuf sauce forestière 	Ratatouille	Petit-suisse	Gâteau tutti frutti
PIQUE-NIQUE					
Ven. 7	Chips	Piques niques Jambon de dinde <i>Piques niques fromager</i>		Yaourt à boire	Beignet au chocolat

Plat de remplacement.

Deux fois par semaine, le pain servi est issu de l'agriculture biologique.

● Produit
BIO

 BIO

Recette à base
de produits locaux 

INFO COMPOSITION - Sauce à la dijonnaise : moutarde - Sauce poivrade : carotte, oignon, persil - Bobotie : gâteau de viande de bœuf et légumes.

 Nature

 Découverte

 Tradition / Terroir



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.



Zoom sur la framboise

La saison des framboises démarre ! Voilà l'occasion d'en proposer à vos enfants, en salade, en jus, en compote ou à croquer tout simplement. Ces petits fruits rouges éphémères offrent le double avantage d'être riches en vitamine C et d'être gorgés d'eau donc très légers.

Sogeres
RESTAURATEUR

30, cours de l'Île Seguin - 92777 Boulogne Billancourt Cedex
Internet : www.sogeres.fr - E-mail : contact@sogeres.fr