Menus
TARARE

JANVIER FÉVRIER 2017

Sogeres RESTAURATEUR

Bonjour à tous,

Les fêtes de fin d'année ont permis à chacun de se ressourcer après un premier trimestre bien studieux.

Pour commencer cette nouvelle année sous le signe de la gourmandise et du voyage, vos enfants découvrent dans leur cantine l'animation "Une journée à la neige", accompagnée de recettes venues tout droit de nos régions.

Evasion toujours à travers deux nouvelles recettes du monde :
- le mac' & cheese des États-Unis en janvier,
- le gâteau Tutti frutti en février.

Bon voyage et très bonne année 2017 à tous !

Du 3 au 6 Janvier 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Mar. 3	Coleslaw	Hachis Parmentier		Yaourt aromatisé	Compote de pommes
Mer. 4	Potage de légumes	Croque-Monsieur *Poisson en sauce et pâtes*		Buche mi-chèvre	Fruit de saison
Jeu. 5	Betteraves en salade	Bœuf bourguignon	Gratin Dauphinois	Bleu	Fruit de saison
	ANIMATION : GALETTE DES ROIS				
Ven. 6	Salade verte	Poisson meunière et citron	Petits pois mijotées ●	Fromage blanc	**Galette des Rois**

Du 9 au 13 janvier 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 9	Carottes râpées	Cassoulet *Poisson en sauce et flageolets*		Vache qui rit	Compote de pommes
Mar. 10	Salade de riz	Escalope de dinde au romarin	Gratin de brocolis et chou fleur	Emmental	Fruit de saison
Mer. 11	Pâté de campagne et cornichons *Œufs durs mayonnaise*	Sauté de bœuf sauce Dijonnaise	Épinards hachés à la béchamel	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
	ANIMATION : LES PAS PAREILLES				
Jeu. 12	Endives et croûtons en salade	Chipolatas au jus *Omelette*	**Mac & Cheese** ●	Saint-Paulin	Flan vanille
Ven. 13	Salade verte	Gratin de poisson	Mousseline de potiron	Fromage blanc	Cake à la carottes

Du 16 au 20 janvier 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 16	Potage Crecy	Lasagnes		Tomme blanche	Fruit de saison
Mar. 17	Céleri rémoulade	Cordon bleu	Haricots beurre persillés	Yaourt nature	Gâteau de semoule
Mer. 18	Salade verte	Parmentier de thon à la provençale		Chanteneige	Pommes au four au miel
Jeu. 19	Salade de pâtes ●	Daube de bœuf à l'orange	Gratin de chou fleur *Amuse-bouche : lentilles Beluga*	Cantadou ail et fines herbes	Fruit de saison
Ven. 20	Segments de pamplemousse	Raclette *Poisson en sauce, pommes de terre et fromage*		Fromage blanc	Compote de pommes

Du 23 au 27 janvier 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 23	Carottes râpées	Sauté de porc au jus *Omelette*	Purée de pommes de terre ●	Cantafrais	Cocktail de fruits
Mar. 24	Pizza au fromage	Dés de poisson florentine à la vache qui rit		Yaourt aromatisé	Fruit de saison
Mer. 25	Salade de chou fleur	Goulash de bœuf	Frites	Saint-Paulin	Fruit de saison
	ANIMATION : UNE JOURNÉE À LA NEIGE				
Jeu. 26	Salade verte	**Croziflette de volaille**			Le marron marrant
Ven. 27	Saucissons sec et cornichons *Œufs durs mayonnaise*	Steak haché au jus	Jardinière de légumes	Gouda	Fruit de saison

Le papier utilisé pour l'impression de ce menu est écologique ; l'absence de chlore dans son processus de blanchiment respecte l'eau des rivières et des nappes phréatiques ; le bois dont il est constitué provient de forêts bien gérées (à chaque coupe effectuée correspond une nouvelle plantation).

Du 30 janvier au 3 février 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 30	Potage de légumes	Tartiflette *Poisson en sauce et pommes de terre vapeur*		Petit-suisse aromatisé	Fruit de saison
Mar. 31	Carottes râpées	Poulet jus aux herbes	Semoule ● (bouillon de légumes)	Fromage blanc	Compote de pommes
Mer. 1	Céleri rémoulade	Filet de colin sauce normande	Mouseline de potiron	Saint-Bricet	Chou à la crème
Jeu. 2	Salade verte	Choucroute *Omelette et pommes de terre, chou*		Chanteneige	**Crêpes à la confiture de fraises**
Ven. 3	Salade de pâtes	Bœuf braisé aux olives	Haricots verts *Amuse-bouche : céréales à l'asiatique*	Saint-Nectaire	Fruit de saison

Du 6 au 10 février 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 6	Taboulé	Sauté dinde au jus	Carottes ●	Tomme grise	Fruit de saison
Mar. 7	Duo de choux râpés	Croques-monsieur *Poisson en sauce et pâtes*		Kiri	Crousti pomme vanille spéculoos
Mer. 8	Friand au fromage	Œufs durs à la florentine		Buche mi-chèvre	Fruit de saison
Jeu. 9	Betteraves crues râpées	Sauté de bœuf sauce hongroise	Frites	Cantadou ail et fines herbes	Flan chocolat
	ANIMATION : LES PAS PAREILLES				
Ven. 10	Salade verte	Poisson meunière et citron	Jardinière de légumes	Yaourt nature	**Gâteau tutti frutti**

Du 13 au 17 février 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 13	Carottes râpées	Sauté de bœuf sauce Dijonnaise	Gratin de chou fleur	Rondelé nature	Beignet au chocolat
Mar. 14	Velouté de potiron à la Vache qui rit	Brandade de poisson		Emmental	Fruit de saison
Mer. 15	Salade d'endives	Jombon chaud au jus *Omelette*	Gratin de brocolis	Yaourt nature	Tarte au flan
Jeu. 16	Salade de lentilles	Nuggets de volaille	Haricots verts	Camembert	Fruit de saison
Ven. 17	Salade verte	Macaronis à la bolognaise ●		Petit-suisse aromatisé	Pommes au four au miel

Plat de remplacement.

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

● Produit BIO

Recette à base de produits locaux

N Nature **D** Découverte **T** Tradition / Terroir

INFO COMPOSITION - Salade coleslaw : carottes, chou blanc, oignons, mayonnaise - **Croziflette :** crozets, fromage, oignons, lardons de porc - **Le marron marrant :** fromage blanc, crème de marron, crème anglaise, meringue.

Le petit déjeuner

De nos jours, 29 % des enfants sautent au moins un petit déjeuner par semaine alors qu'ils étaient 11 % en 2003*.

Parce qu'il vient rompre une longue nuit de jeûne, ce premier repas de la journée mérite toute notre attention.

Pour aider votre enfant à bien démarrer sa journée, il est important de lui proposer pour son petit déjeuner :

- un produit céréalier (tartine de pain, biscottes ou céréales peu sucrées),
- un fruit à croquer ou pressé,
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc) et une boisson.

Les produits sucrés et gras qui viennent l'agrémenter (confitures, pâtes à tartiner, beurre…) doivent être consommés modérément, l'idéal étant de ne pas les cumuler.

* Source Enquête "Comportements et consommations alimentaires en France" Credoc.

Des animations pour s'évader !

Le temps du repas est un moment dédié à l'éveil gustatif de vos enfants à travers la découverte de nouveaux produits et de nouvelles saveurs venues d'ailleurs.

Pour ce faire, Sogeres imagine des animations qui créent l'ambiance, donnent envie de goûter et de s'amuser. Les deux mascottes Lila et Tom accompagnent vos enfants dans leur restaurant tout au long de l'année et les initient aux principes d'une alimentation savoureuse, diversifiée et équilibrée.

Création : RMP - Impression : OTT imprimeurs - Photos : © Sogeres, Fotolia, A. Bush.

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

Imprimé sur papier Satimat Green recyclé 60 % - Issu de forêts bien gérées.