Menus
TARARE

MARS AVRIL 2017

Sogeres RESTAURATEUR

Bonjour à tous,

L'hiver et le froid sont derrière nous et déjà revient le printemps. Pourquoi ne pas profiter du retour des beaux jours pour sortir et marcher en famille ? Les bienfaits d'un peu d'exercice régulier sont multiples !

À la cantine, vos enfants retrouvent un peu de chaleur avec l'animation « Balade au Mexique » et des recettes typiques adaptées pour eux.

Le tour du Monde en 10 recettes se poursuit également avec la découverte de deux nouvelles recettes « Pas pareilles » : la salade Waldorf du Canada en mars et le poisson à la portugaise en avril.

Bonne lecture !

Du 6 au 10 mars 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 6	Potage de légumes	Tartiflette de volaille		Petit-suisse aromatisé	Fruit de saison (sauf pommes)
Mar. 7	Salade de lentilles	Galopin de veau sauce tomate	Gratin de chou-fleur et brocolis	Emmental	Fruit de saison
Mer. 8	Salade d'endives	Poisson meunière et citron	Flan de potiron	Yaourt nature	Cake coco
Jeu. 9	Salade verte	Lasagnes		Chanteneige	Compote de pommes
Ven. 10	Carottes râpées	Bœuf braisé aux olives	Haricots verts ●	Fromage blanc	Chou à la crème

Du 13 au 17 mars 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 13	Taboulé	Sauté de dinde au jus	Carottes ●	Saint-Bricet	Fruit de saison
Mar. 14	Radis et beurre	Hachis parmentier		Yaourt aromatisé	Compote de pommes
Mer. 15	Potage de légumes	Croque-monsieur *Poisson en sauce et pâtes*		Saint-Paulin	Fruit de saison
Jeu. 16	Salade de riz	Sauté de bœuf sauce hongroise	Petits pois mijotés	Bleu	Fruit de saison
Ven. 17	Salade verte *Amuse-bouche :* jus de soja	Poisson meunière et citron	Gratin de chou-fleur	Fromage blanc	Gâteau moelleux au chocolat

Du 20 au 24 mars 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 20	Velouté de potiron	Cassoulet *Poisson en sauce et haricots coco à la tomate*		Emmental	Fruit de saison
Mar. 21	Carottes râpées	Escalope de dinde au romarin	Epinards hachés ● à la béchamel et croûtons	Fromage blanc	Beignet au chocolat
Mer. 22	Salade de betteraves	Sauté de bœuf sauce dijonnaise	Semoule (Bouillon de légumes)	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
Jeu. 23	Friand au fromage	Courmentier de poisson		Camembert	Fruit de saison
Ven. 24	BALADE AU MEXIQUE				
	Salade verte vinaigrette à la moutarde	Fajitas de bœuf et riz (et bouillon de légumes)		Vache qui rit	Flan mexicain

Du 27 au 31 mars 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 27	Macédoine mayonnaise	Quenelles sauce aux olives	Vol-au-vent	Yaourt nature	Fruit de saison
Mar. 28	« LES PAS PAREILLES »				
	Salade Waldorf	Tomates farcies sauce tomate	Riz ● (Bouillon de légumes)	Coulommiers	Mousse chocolat
Mer. 29	Crêpes au fromage	Cordon bleu	Carottes Vichy	Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison
Jeu. 30	Salade verte	Parmentier de thon à la provençale		Cantafrais	Compote de pommes
Ven. 31	Mortadelle et cornichons *Œufs durs mayonnaise*	Daube de bœuf à l'orange	Petits pois mijotés	Saint-Nectaire	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 3 au 7 avril 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 3	Carottes râpées	Sauté de bœuf sauce poivrade	Semoule ●	Vache qui rit	Compote de pommes
Mar. 4	Saucisson sec et cornichons *Œufs durs mayonnaise*	Poisson pané et citron	Haricots beurre	Tomme grise	Fruit de saison
Mer. 5	Salade de pâtes	Omelette aux champignons sauce crème	Epinards hachés à la béchamel et croûtons	Buche mi-chèvre	Fruit de saison
	« LES PAS PAREILLES »				
Jeu. 6	Salade verte	**Poisson à la portugaise**		Gouda	Flan chocolat
Ven. 7	Radis beurre	Sauté de porc sauce charcutière *Omelette*	Gratin de brocolis	Yaourt aromatisé	Roulé à la confiture

Du 10 au 14 avril 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 10	Carottes râpées	Bœuf bourguignon	Pâtes ● (Bouillon de légumes)	Chanteneige	Ile flottante
Mar. 11	Salade de lentilles	Sauté de dinde aux échalotes	Haricots verts	Yaourt nature *Amuse-bouche :* confiture de myrtilles	Fruit de saison
Mer. 12	Salade de tomates	Paëlla		Edam	Crème chocolat
Jeu. 13	Céleri rémoulade	Steak haché au jus	Frites (Bouillon de légumes)	Saint-Bricet	Flan vanille
Ven. 14	Salade verte	Filet de colin sauce normande	Poêlée de légumes	Fromage blanc	Moelleux chocolat aux pépites et **chocolats de Pâques**

Du 17 au 28 avril 2017

C'est les vacances !

Plat de remplacement.

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

● Produit BIO

Recette à base de produits locaux

INFO COMPOSITION - Salade Waldorf : céleri, pommes et noix.

Nature — Découverte — Tradition / Terroir

Les effets du sport se voient même en classe !

Le sport a de multiples vertus : bon pour la santé, et bon pour le développement social des jeunes. Nous savons désormais que ses effets se voient également en classe !

Une étude suédoise a été réalisée auprès de 2 000 collégiens, sans distinction de sexe, d'origine, de classe socio-professionnelle ou de niveau d'étude.

Les résultats ont démontré que 400 d'entre eux, ayant pratiqué 2 heures de sport de plus que les autres chaque semaine, ont globalement obtenu de meilleurs résultats en classe. Ils ont ainsi atteint les niveaux d'apprentissage nationaux attendus dans toutes les matières.

Alors danse, rugby, judo, course à pied, quel sport vos enfants vont-ils choisir ?

Source : Journal of school health

La priorité aux filières courtes

Sogeres entretient de forts partenariats avec les producteurs et éleveurs "en direct". Les intérêts sont multiples : connaître nos producteurs et leurs pratiques, limiter les intermédiaires, et réduire les parcours des marchandises.

Création : RMP. Impression : OTT imprimeurs. Photos : Sogeres - iStock - Emanerda, St-Fotograf - Fotolia.

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.