



Menus

TARARE



NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2017

Sogeres
RESTAURATEUR



Bonjour à tous,

Pour marquer la fin de l'année, la cantine se pare d'un décor tout en vert ! Affiches, ballons, mobiles, ... même le personnel qui accueille les enfants au moment du déjeuner porte une petite note festive.

Au menu bien entendu, les chefs ont mis les petits plats dans les grands et proposent un repas gourmet et gourmand !

Bon appétit et bonnes fêtes de fin d'année !

Du 6 au 10 novembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 6	Carottes râpées	Tartiflette* <i>Poisson en sauce et pommes de terre fromage</i>		Fromage blanc	Compote de pommes
Mar. 7	Œufs durs mayonnaise	Sauté de dinde aux échalotes	Mousseline de céleri	Brie	Fruit de saison
Mer. 8	Salade d'endives	Filet de poisson meunière et citron	Epinards hachés et croûtons	Yaourt nature	Chou à la crème
Jeu. 9	Macédoine mayonnaise	Pennes à la carbonara de volaille		Emmental	Fruit de saison
Ven. 10	Salade verte	Bœuf braisé aux olives	Gratin de chou-fleur ●	Kiri	Cake coco

Du 13 au 17 novembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 13	Salade de riz	Cuisse de poulet au jus	Carottes vichy	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
Mar. 14	Poireaux vinaigrette Amuse-bouche : Houmous pois chiches, petits pois	Brandade de poisson		Tomme grise	Flan vanille
Mer. 15	Velouté de pois cassés	Croque-monsieur* <i>Poisson en sauce</i>	Haricots verts	Petit-suisse	Fruit de saison
Jeu. 16	Salade verte	Omelette sauce tomate	Epinards hachés ● et croûtons	Yaourt nature	Cake aux pralines
Ven. 17	Salade de betteraves	Bœuf bourguignon	Gratin dauphinois	Cantafrais	Fruit de saison

Du 20 au 24 novembre 2017


	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 20	Velouté de potiron	Cassoulet* <i>Poisson en sauce et haricots blancs</i>		Saint-Paulin	Fruit de saison
Mar. 21	Carottes râpées	Nuggets de volaille	Frites et ketchup maison	Vache qui rit	Mousse au chocolat
Mer. 22	Céleri rémoulade	Sauté de bœuf sauce dijonnaise	Riz (bouillon de légumes)	Emmental	Crème caramel
Jeu. 23	Pâté de campagne-cornichons* <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Gratin de poisson	Haricots verts ● persillés	Camembert	Fruit de saison
Ven. 24	Salade verte	Macaronis à la bolognaise		Fromage blanc	Smoothie carotte et orange

Du 27 novembre au 1^{er} décembre 2017


	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 27	Potage Crécy	Crozziflette de volaille		Petit-suisse	Fruit de saison
Mar. 28	Céleri rémoulade	Steak haché sauce tomate	Purée de pommes de terre	Yaourt nature	Les pas pareilles : Compote de pommes avec brisures de spéculoos ou riz soufflé au chocolat
Mer. 29	Friand au fromage	Roti de dinde au thym	Haricots beurre persillés	Coulommiers	Fruit de saison
Jeu. 30	Mortadelle-cornichons* <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Daube de bœuf à l'orange	Carottes vichy	Saint-Nectaire	Fruit de saison
Ven. 1 ^{er}	Endives en salade	Filet de poisson meunière et citron	Gratin de chou-fleur ●	Chanteneige	Gâteau façon cheesecake

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 affectée correspond une nouvelle plantation).


Du 4 au 8 décembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 4	Haricots verts en salade	Sauté de dinde au jus	Lentilles mijotées	Brie	Fruit de saison
Mar. 5	Carottes râpées	Céleri'mentier de poisson		Cantafrais	Riz au lait
Mer. 6	Salade de pâtes	Omelette nature	Epinards hachés à la béchamel et croûtons	Saint-Paulin	Fruit de saison
Jeu. 7	Coleslaw	Bœuf bourguignon	Gratin de brocolis	Kiri	Gâteau moelleux au chocolat
Ven. 8	Salade verte	Raclette (saucisson sec )* <i>Poisson en sauce et pommes de terre fromage</i>		Yaourt nature ●	Compote pommes abricots

Du 11 au 15 décembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 11	Macédoine mayonnaise	Sauté de porc au jus* <i>Poisson en sauce</i>	Purée de pommes de terre	Coulommiers	Fruit de saison
AMUSE-BOUCHE					
Mar. 12	Salade verte	Bœuf braisé sauce dijonnaise	Riz créole (bouillon de légumes)	Petit-suisse ●	Flan chocolat Amuse-bouche : Smoothie pomme, clémentine, miel
Mer. 13	Salade d'endives	Cordon bleu	Carottes vichy	Fromage blanc	Chou à la crème
Jeu. 14	Potage de légumes	Choucroute* <i>Poisson en sauce et chou braisé</i>		Emmental	Fruit de saison 
« LES PAS PAREILLES »					
Ven. 15	Céleri rémoulade	Potimenter de poisson		Saint-Bricet	Les pas pareilles: Cake aux épices du chef avec gelée de coing ou de groseille

Du 18 au 22 décembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 18	Duo de chou	Jambon chaud au jus* <i>Omelette nature</i>	Carottes vichy	Yaourt aromatisé ●	Beignet au chocolat
Mar. 19	Pizza au fromage	Dés de poisson à la florentine à la Vache qui rit et croûtons		Six de Savoie	Fruit de saison
Mer. 20	Salade verte	Pennes à la carbonara de volaille		Tomme grise	Compote de pommes
Jeu. 21	Salade de riz	Sauté de bœuf sauce hongroise 	Mousseline de potiron	Chanteneige	Fruit de saison
Ven. 22	Salade d'endives	Poulet rôti au jus	Purée de pommes de terre	Fromage blanc	Flan vanille

Du 24 décembre 2017 au 7 janvier 2018 C'est les vacances !



* Plat à base de porc. Plat de remplacement.

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

● Produit BIO



Recette à base de produits locaux



Incollables sur le goûter !

Les enfants se dépensent beaucoup ! Après une journée d'école, ils ont besoin de reprendre des forces. Même léger, le goûter permet d'éviter les grignotages intempestifs en attendant le dîner.

La recette est simple :

- **1 produit céréalier** (pain, biscottes, céréales ou biscuits peu gras, au choix) qui apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.
- **1 produit laitier** (lait, yaourt nature ou peu sucré, ou fromage), riche en calcium et en protéines indispensables à la croissance.

- **1 fruit ou un jus de fruit**, source de fibres et de vitamines C.
- **1 boisson**, de l'eau de préférence ou un verre de lait ou de jus de fruit, nécessaire pour se désaltérer.

Veillez à ce que votre enfant prenne son goûter dans le calme, sans télévision ni écran. Un quart d'heure suffit, au-delà il n'aurait plus faim pour le dîner. Si le goûter est pris à l'extérieur, privilégiez les produits pratiques et équilibrés : par exemple un paquet individuel de gâteaux secs ou quelques tranches de pain d'épices enveloppées, une briquette de lait chocolaté, une pomme ou une compote à boire...

Mission anti-gaspi

Le programme d'animations intègre 3 opérations de sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire. A chaque opération, votre enfant reçoit un livret avec des conseils pour adopter les bons gestes et chasser les idées reçues. Votre enfant mène l'enquête à la maison avec la brigade « **Mission anti-gaspi** » : Mister-Flair, Pic'tout et Tête-en-l'air.

En novembre : **décodage dans le frigo !**



Sogeres
RESTAURATEUR

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