

# Menus

## TARARE



JANVIER  
FÉVRIER  
2018


Sogeres  
RESTAURATEUR

Pour grandir en bonne santé, vos enfants ont besoin d'adopter une alimentation équilibrée, légèrement salée et de pratiquer de l'exercice régulièrement.


Ces recommandations des professionnels de la santé leur sont transmises, jour après jour dans leur cantine, naturellement et progressivement :

- dans les recettes, élaborées par les chefs qui sont sensibilisés à la maîtrise du sel et dosent au plus juste ;
- dans les menus qui alternent poissons, viandes, œufs, légumes, féculents, fromages et laitages, fruits et pâtisseries ;
- dans les animations qui font découvrir chaque mois de nouvelles saveurs et encouragent la pratique du sport en célébrant les grands événements sportifs mondiaux.


### Du 8 au 12 janvier 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 8	Lentilles en salade	Sauté de dinde au jus	Mousseline de potiron	Coulommiers ●	Fruit de saison
Mar. 9	Carottes râpées	Filet de poisson sauce à l'oseille	Riz	Tomme grise	Flan chocolat
Mer. 10	Pizza au fromage	Omelette au champignons sauce crème	Epinards hachés à la béchamel et croustons	Petit suisse	Compote d'abricots
Jeu. 11	Endives et croustons	Raclette (saucissons secs  )* <i>Poisson en sauce et pdt fromage</i>		Fromage blanc	Smoothie pommes banane
Ven. 12	Salade verte	Bœuf Bourguignon	Brocolis persillés	Six de savoie	Galette des rois

### Du 15 au 19 janvier 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 15	Betteraves en salade	Tartiflette* <i>Poisson en sauce et pdt fromage</i>		Yaourt aromatisé	Fruit de saison 
Mar. 16	Salade verte croquante pommes et orange	Sauté de dinde aux échalotes	Haricots beurre persillés	Chanteneige	Beignet au chocolat
Mer. 17	Salade d'endives et dés d'emmental	Goulach de bœuf	Semoule (bouillon de légumes)	Brie	Compote de poires
Jeu. 18	Potage de légumes	Gratin de penne au dés de dinde		Emmental ●	Fruit de saison
« LES PAS PAREILLES »					
Ven. 19	Duo de choux	Dés de poisson en paprika'de à la carottes		Fromage blanc	Gaufre sauce chocolat au lait ou Chantilly

### Du 22 au 26 janvier 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 22	Mortadelle et cornichons* <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Sauté de bœuf sauce forestière 	Carottes	Edam ●	Fruit de saison
Mar. 23	Céleri rémoulade	Chipolatas au jus* <i>Poisson en sauce</i>	Frites et Ketchup	Fromage blanc	Compote de pommes
Mer. 24	Velouté de lentilles	Croques-Monsieur* <i>Omelette en sauce</i>	Haricots verts	Tomme grise	Fruit de saison
AMUSE BOUCHE : PURÉE DE POMME ET POTIRON					
Jeu. 25	Salade verte	Poisson meunière et citron	Petits pois mijotés	Yaourt nature	Cake au chocolat
Ven. 26	Salade de riz	Emincé de dinde sauce moutarde	Epinards hachés à la béchamel	Bûche mi-chèvre	Fruit de saison

## Du 29 janvier au 2 février 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 29	Poireaux vinaigrette	Macaronis à la bolognaise		Saint-Paulin	Fruit de saison
Mar. 30	Carottes râpées	Gratin de poisson aux fruits de mer	Riz	Emmental	Mousse chocolat
Mer. 31	Paté de campagne et cornichons* <i>(Œufs durs mayonnaise)</i>	Gratin de chou-fleur aux dés de dinde		Petit-suisse aromatisé	Fruit de saison
Jeu. 1	Salade verte	Sauté de bœuf sauce dijonnaise	Haricots verts persillés	Fromage blanc	Crêpes au sucre
<b>« LES PAS PAREILLES »</b>					
Ven. 2	Macédoine mayonnaise ●	Jambon chaud au jus* <i>Poisson en sauce</i>	Purée de pommes de terre et <b>emmental râpé ou mozzarella-cheddar râpés</b>	Yaourt nature	Fruit de saison

## Du 5 au 9 février 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
<b>AMUSE-BOUCHE : FIGUE SÈCHE</b>					
Lun. 5	Betteraves en salade ●	Bœuf sauce poivrade	Blé (Bouillon de légumes)	Tomme blanche	Fruit de saison
Mar. 6	Céleri rémoulade	Dés de poisson à la florentine et croûtons		Vache qui rit	Eclair chocolat
Mer. 7	Carottes râpées	Parmentier de thon à la provençale		Saint-Nectaire	Flan vanille nappé caramel
<b>MENU ASIATIQUE</b>					
Jeu. 8	Chou chinois vinaigrette au soja (à part)	Emincé de dinde sauce Bulgogi	Riz Thaï (bouillon de légumes)	Mousse coco et sablés coco	
Ven. 9	Velouté de pois cassés	Quiche Lorraine* <i>Tarte au fromage</i>	Salade verte	Edam	Fruit de saison

Plat de remplacement.



Produit Local



### La relaxation, c'est aussi pour les petits !

Vos enfants sont remplis d'énergie et ont aussi besoin de temps calmes dans leur journée. La relaxation peut les y aider et s'apprend d'ailleurs dès l'âge de 2 ans. Elle favorise l'endormissement, et plus largement, permet d'améliorer la capacité d'attention, le bien-être et la stabilité de l'humeur. N'hésitez pas à proposer à vos enfants de courtes séances de 2 ou 3 minutes par jour qui suffisent pour obtenir un réel bienfait.



### Tous supporters des Jeux Olympiques d'hiver !

Pour marquer ce rendez-vous sportif incontournable, bienvenue dans une cantine tout en rouge (ballons, affiches, mobiles). Même le personnel qui accueille les enfants revêt un petit accessoire dans le thème. A table, petits et grands se régaleront avec un menu coréen.