

sOgeres

Menus

CHAMPAGNE -SUR-OISE

Mai - Juin 2022

ÉDITO

Les menus de cette fin d'année réservent de belles surprises aux enfants : de nouvelles saveurs à goûter, des recettes vitaminées et de saison, et bouquet final, le repas de fin d'année pour dire au revoir aux grands dans une ambiance de fête !

Découvrez dans cette lettre les idées de menus pour cette période ensoleillée.

Bon appétit !



Retrouvez vos menus
et actualités sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur



ou sur www.so-happy.fr

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--------|---|--|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| | MENU VÉGÉTARIEN | | | | |
| Lun. 2 | Salade de betterave et maïs Vinaigrette moutarde | Quenelle nature sauce aux épices douces | Riz ● | Saint-Paulin | Fruit |
| Mar. 3 | Salade de tomates et mozzarella Vinaigrette moutarde | Pavé de merlu sauce niçoise | Carottes en rondelles | Petit fromage frais ● | Tarte au flan |
| Mer. 4 | Salade iceberg Vinaigrette moutarde | Œuf à la coque et pain de mie | Frites ● | Saint-Nectaire | Purée pomme-vanille du chef |
| Jeu. 5 | Salade de pâtes à la mimolette | Echine demi-sel* <i>Jambon de dinde</i> | Purée de brocoli | Petit fromage frais nature | Fruit ● |
| Ven. 6 | Concombre en cubes Vinaigrette moutarde | Sauté de bœuf sauce thym | Pommes de terre quartier persillées | Pointe de brie ● | Lacté saveur vanille nappé caramel |

Du 9 au 13 mai 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|---------|--|--|--|----------------------------|--|
| Lun. 9 | Concombre vinaigrette moutarde | Nuggets de poulet Sauce barbecue | Coquillettes ● | Fromage frais Cantafras | Fruit |
| Mar. 10 | Salade de tomates Vinaigrette moutarde | Emincé de thon sauce aux fines herbes | Purée de chou-fleur | Yaourt nature | Compote de pomme ● allégée en sucre |
| Mer. 11 | Melon | Bœuf braisé sauce tomate | Gratin de courgettes et pommes de terre | Fromage blanc nature | Fruit ● |
| Jeu.12 | MENU VÉGÉTARIEN | | | | |
| | L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - CAKE À LA POLENTA ET BASILIC | | | | |
| | Concombre rondelle sauce paprika | Dahl de lentilles et riz | | Vache qui rit ● | Cake au chocolat du chef |
| Ven. 13 | Macédoine mayonnaise | Rôti de dinde sauce diable | Boulogour ● | Camembert | Fraises |





Du 16 au 20 mai 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|------------------------|--|---|----------------------------|--|--------------------------------------|
| Lun. 16 | Pastèque | Beignet de calamar et quartier de citron | Coquillettes ● | Tomme blanche | Lacté saveur chocolat |
| Mar. 17 | Œuf dur sauce mayonnaise | Emincé de porc* sauce estragon <i>Emincé de dinde sauce estragon</i> | Petits pois et carotte | Petit fromage suisse nature ● | Petits gâteaux |
| Mer. 18 | Salade de tomates vinaigrette moutarde | Cuisse de poulet rôti | Purée de pommes de terre ● | Saint-Paulin | Compote tous fruits allégée en sucre |
| Jeu. 19 | Duo de saucisson à l'ail/sec* et cornichon <i>Rillettes de thon</i> | Emincé de bœuf sauce aux olives | Haricots verts ● | Petit moulé nature | Gâteau au fromage blanc du chef |
| MENU VÉGÉTARIEN | | | | | |
| Ven. 20 | Melon | Omelette nature | Ratatouille ● et blé ● | Fromage blanc sucré différemment : Confiture de fraise Sucre roux Sucre blanc | Fruit |








Du 23 au 27 mai 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|---------|--|---|-----------|----------------|----------------------------|
| Lun. 23 | Salade de tomate Vinaigrette au miel | Penne ● sauce bolognaise du chef (égrené de bœuf charolais) | | Pointe de brie | Crème dessert à la vanille |
| Mar. 24 | Cœur de palmiers et maïs Vinaigrette moutarde | Tomates farcies | Riz ● | Yaourt nature | Eclair parfum chocolat |
| Mer. 25 | Concombre ● Vinaigrette moutarde | Pizza jambon fromage* <i>Pizza au fromage</i> | | Saint-Môret | Fruit |
| Jeu. 26 | FÉRIÉ | | | | |
| Ven. 27 | École fermée | | | | |

Du 30 mai au 3 juin 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--|---|--|------------------------------------|-----------------------------|---|
| Lun. 30 | Salade de betterave ● vinaigrette balsamique  | Rôti de bœuf au jus | Pommes noisette | Saint-Nectaire AOP | Fruit |
| Mar. 31 | Salade de tomate au basilic Vinaigrette moutarde | Boulettes de bœuf sauce façon orientale (oignon, tomate, persil, ail, épices) | Légumes couscous ● et semoule ● | Petit Cotentin | Liégeois chocolat |
| Mer. 1 ^{er} | Allumettes à l'emmental | Emincé de dinde sauce blanche | Riz ● et haricots beurre | Fromage blanc aromatisé | Fruit |
| MENU VÉGÉTARIEN  | | | | | |
| Jeu. 2 | Macédoine mayonnaise | Omelette nature | Haricots verts ● persillés | Yaourt à la pulpe de fruits | Brownie du chef  |
| Ven. 3 | Melon | Courmentier de saumon du chef (Parmentier de saumon à la courgette et pommes de terre)  | | Comté | Compote de pommes ● allégée en sucre |






Du 6 au 10 juin 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--|--|--|-------------------------------------|--------------------------|--|
| Lun. 6 | FÉRIÉ | | | | |
| Mar. 7 | Salade verte et croûtons vinaigrette moutarde | Hachis parmentier (bœuf charolais égrené)   | Ratatouille à la niçoise et semoule | Fromage frais Cantafrais | Fruit ● |
| Mer. 8 | Salade de tomates vinaigrette moutarde | Saucisse de Toulouse* <i>Saucisse de volaille type Francfort</i> | Lentilles mijotées ● | Yaourt nature | Compote de poire allégée en sucre |
| AU REVOIR LES GRANDS | | | | | |
| Jeu. 9 |  Tranche de pastèque | Fish and chips Meunière colin d'Alaska  | Pomme de terre smiles | Vache qui rit ● | Mix lait cacao du chef  |
| MENU VÉGÉTARIEN  | | | | | |
| Ven. 10 | Œuf dur sauce cocktail  | Chili sin carne | Riz | Saint-Paulin | Fruit ● |




Du 13 au 17 juin 2022






La fête des fruits et légumes frais

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--|---|--|---|--|---|
| Lun. 13 | Tomate et mozzarella Vinaigrette provençale | Cordon bleu | Penne ● et coulis de courgettes | Coulommiers | Crème dessert chocolat |
| Mar. 14 | Melon | Paëlla de la mer (Poisson ) | | Petit fromage frais forme suisse aux fruits | Fruit ● |
| Mer. 15 | Taboulé | Sauté de bœuf sauce poivrade (carotte, oignon, persil) | Jardinière de légumes | Fromage blanc nature ● | Fraises et crumble |
| MENU VÉGÉTARIEN  | | | | | |
| Jeu. 16 | Bâtonnets de carottes, sauce fromage blanc aux herbes | Dauphinois de pommes de terre |  | Emmental ● | Gâteau Abricotier du chef  |
| Ven. 17 | Concombre ● khira raïta | Rôti de porc* au jus <i>Rôti de dinde au jus</i> | Haricots verts persillés | Petit fromage frais nature | Smoothie framboise basilic  |

Du 20 au 24 juin 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--|---|---|---|--|-----------------------------|
| MENU VÉGÉTARIEN  | | | | | |
| Lun. 20 | Salade verte ● Vinaigrette au basilic  | Tarte au fromage | | Pointe de brie | Liégeois parfum chocolat |
| Mar. 21 | Taboulé | Bifteck haché charolais au jus  | Duo de carottes (jaune et orange) | Yaourt aromatisé | Fruit ● |
| Mer. 22 | Melon ● | Sauté de porc sauce caramel* <i>Sauté de dinde sauce caramel</i> | Brocolis et riz | Pointe de brie | Fruit |
| Jeu. 23 | Salade de betteraves vinaigrette moutarde | Thon à la tomate et basilic | Coquillettes ● | Petit Cotentin | Donuts |
| Ven. 24 | Pommes de terre fondantes à l'emmental et paprika vinaigrette moutarde | Escalope viennoise | Duo de haricots verts et haricots beurre | Fromage blanc et confiture de fraises | Fruit ● |

Du 27 juin au 1^{er} juillet 2022

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT |
|--|--|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|--|
| Lun. 27 | Tranche de pastèque | Paupiette de veau sauce tomate | Riz complet ● | Saint-Môret | Compote de pomme allégée en sucre |
| Mar. 28 | Radis et beurre demi-sel | Pavé de merlu sauce basilic | Duo de courgettes jaune et verte | Camembert ● | Muffin à la vanille pépites de chocolat |
| Mer. 29 | Tartines de thon du chef  | Sauté de bœuf sauce aux olives | Coquillettes | Edam | Fruit ● |
| Jeu.30 | L'AMUSE BOUCHE DU MOIS - ÉPEAUTRE, VINAIGRETTE À LA TOMATE | | | | |
|  | Salade d'endives vinaigrette moutarde | Lasagnes végétariennes | | Yaourt nature ● | Gâteau au yaourt au chocolat du chef  |
| Ven. 1 ^{er} | Tomate ● Vinaigrette aux herbes | Pilons de poulet sauce barbecue | Pommes smiles | Cheddar | Fraises et chantilly |

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

● Produit BIO



Plat du chef



Viande de bœuf charolaise



Appellation d'Origine Protégée



Les matières grasses à la loupe !

Qu'elles soient d'origine végétale [huiles...] ou animale [beurre, crème...], les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles font, à ce titre, partie des aliments essentiels à la santé et à l'équilibre général de l'organisme.

En pratique, favorisez la variété avec par exemple une noisette de beurre le matin sur les tartines, une cuillère d'huile crue pour assaisonner une entrée et une autre pour apporter du moelleux à la cuisson d'une viande ou d'un poisson.

Toutefois, consommées en excès, les matières grasses augmentent à terme le risque de prise de poids ou favorisent les maladies cardiovasculaires. Pour protéger la santé de toute la famille, il est donc recommandé de limiter toutes les formes de graisses « cachées » provenant par exemple des biscuits sucrés, gâteaux apéritifs, des charcuteries, des fromages, des plats en sauce...

Idéalement, préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : vapeur, wok, poêle anti-adhésive, papillotes, cuiseur-vapeur...

Enfin, limitez les ajouts de sauce, crème, beurre ou mayonnaise : vous profiterez davantage des vraies saveurs de vos aliments !