

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	Boullgour ●	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 !