

sOgeres

Menus

CHAMPAGNE-SUR-OISE

Septembre - Octobre 2022

ÉDITO

Cette nouvelle année réserve de belles surprises aux enfants : de nouvelles saveurs à goûter, des recettes de saison et des animations toute l'année !

Au fil des mois, nos diététiciennes conçoivent des menus sains et équilibrés, en fonction des besoins et des goûts des enfants. Le chef de cuisine et son équipe préparent les recettes à partir de produits de saison et de qualité

Chaque semaine, une animation est proposée aux enfants : découverte de nouvelles recettes, sensibilisation au gaspillage alimentaire et à la protection de la planète... Nos 2 mascottes Lila et Tom abordent de manière ludique toutes les notions du bien manger.

Bonne rentrée !



Retrouvez vos menus
et actualités sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur











ou sur www.so-happy.fr







Du 1^{er} au 2 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Jeu. 1	Concombre à la crème	Steak haché	Frites (Ketchup/mayonnaise)	Yaourt nature ●	Fruit frais
Ven. 2	Melon charentais	Beignets de poisson et citron	Penne ● semi-complet à la tomate	Emmental	Compote pomme-fraise allégée en sucre







Du 5 au 9 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 5	Salade verte ● aux croûtons vinaigrette moutarde	Emincé de bœuf sauce miroton (oignon, poivre, sel, tomate)	haricot vert ●	Bûche lait de mélange	Liégeois au chocolat
MENU VÉGÉTARIEN 					
Mar. 6	Salade de betteraves rouges vinaigrette moutarde	Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar		Petit-suisse sucré	Beignet parfum chocolat
Mer. 7	Salade de tomates ● vinaigrette au basilic 	Rôti de dinde sauce provençale	Courgettes et semoule	Saint-Nectaire 	Fruit
MENU DE LA RENTRÉE					
Jeu. 8	 Tranche de pastèque ●	Cordon bleu	Pommes smile	Fromage frais Cantadou ail et fines herbes	Smoothie pomme, pêche 
Ven. 9	Rillettes de canard Pâté de volaille et cornichon 	Colin d'Alaska sauce citron 	Riz et lentilles à l'indienne	Petit fromage frais sucré	Fruit frais ●




Du 12 au 16 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 12	Salade de coquillettes au pesto	Paupiette de veau	Carottes ● au jus de légumes	Fromage blanc aromatisé	Fruit frais
Mar. 13	Melon ●	Cuisse de poulet basquaise	Purée de brocolis	Comté	Lacté saveur vanille nappé caramel
Mer. 14	Friand au fromage	Salade de riz, tomate ●, thon, concombre, maïs et œuf dur 		Yaourt nature ●	Petit gâteau
MENU VÉGÉTARIEN 					
Jeu. 15	Salade iceberg et oignons frits Vinaigrette au curry 	Couscous de légumes, fèves de soja et semoule		Fromage frais ● Fraidou	Cake au chocolat du chef 
L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - VIEUX GOUDA (PÉTALE)					
Ven. 16	 Concombre en rondelles vinaigrette moutarde	Dés de poisson blanc sauce bretonne (crème, champignons, poireaux) 	Blé ●	Tomme blanche	Fruit frais ●








Du 19 au 23 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN 					
Lun. 19	Œuf dur ● et mayonnaise	Dauphinois de courgettes et pomme de terre au basilic		Petit fromage frais aux fruits ●	Eclair au chocolat
Mar. 20	Salade de tomates ●	Boulettes de bœuf sauce façon orientale	Semoule au jus	Fromage frais Tartare	Compote de pommes allégée en sucre
Mer. 21	Coleslaw 	Emincé de bœuf Sauce aux olives	Riz ●	Pont l'Evêque 	Fruit
LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !					
Jeu. 22	 Tartinable chèvre poivron rouge basilic 	Nuggets de poulet	Purée de pommes de terre	Coulommiers ●	Fruit frais
Ven. 23	Salade verte ● vinaigrette moutarde	Merlu portion filet sauce niçoise (tomate, olive, basilic, câpres) 	Chou-fleur et pdt	Yaourt aromatisé ●	Muffins chocolat

Du 26 au 30 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
	MENU VÉGÉTARIEN				
Lun. 26	Haricots verts ● vinaigrette moutarde	Quenelle sauce végétale champignons crémée	Riz	Pointe de brie	Mousse au chocolat au lait
Mar. 27	Radis roses et beurre	Rôti de porc* <i>Rôti de dinde</i>	Purée de carotte	Edam ●	Fruit frais
Mer. 28	Crêpe à l'emmental	Emincé de bœuf	Purée de potiron et pommes de terre	Yaourt nature ●	Fruit frais
Jeu. 29	Houmous pois chiches et petits pois	Colin d'Alaska pané au riz soufflé, quartier de citron 	Torsades ●	Fromage blanc sucré différemment : Sucre, sucre roux ou miel	Gâteau aux pommes 
Ven. 30	Salade iceberg vinaigrette à l'huile d'olive colza citron 	Emincé de dinde sauce au thym	Jardinière de légumes ●	Fromage fondu Vache qui rit	Fruit frais











Du 3 au 7 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 3	Salade de tomates ●	Aiguillette de poulet au curry	Semoule ●	Camembert	Gaufre liégeoise
Mar. 4	Concombres ● vinaigrette 	Poisson pané et citron	Carottes persillées	Fromage frais Rondelé ail et fines herbes	Lacté saveur vanille
Mer. 5	Carottes râpées ● vinaigrette aux herbes 	Rougaille saucisse	Riz	Yaourt aromatisé	Compote de pommes allégée en sucre
Jeu. 6	LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !				
	Tartinable carotte, pois chiche, sésame, menthe 	Rôti de bœuf	Purée de courge butternut ●	Petit fromage frais sucré	Brownies
	MENU VÉGÉTARIEN				
Ven. 7	 Velouté orange patate douce 	Farfalles sauce au fromage		Gouda	Fruit frais ● 





Du 10 au 14 octobre 2022



LA SEMAINE DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
LE MAROC					
Lun. 10	Samoussa de légumes	Tajine marocain végétarien (carottes, pois chiches, patate douce, olives vertes, mélange épices couscous)	Semoule	Yaourt nature ●	Salade d'oranges à la cannelle 
LA TURQUIE					
Mar. 11	Carottes et chou-blanc ● sauce blanche	Pain pita Kebab (émincé de dinde)	Frites (ketchup/mayonnaise)	Fromage frais Petit moulé	Fromage blanc au miel et ses amandes effilées
L'ITALIE					
Mer. 12	Crème mascarpone au pesto rouge et gressin 	Bolognaise de bœuf  	Coquillettes ●	Mozzarella et fromage type parmesan	Assiette de raisins
LA FRANCE					
Jeu. 13	Rillettes de sardine et céleri sur pain navette 	Bœuf sauce façon gardiane  	Petits pois ● et carotte	Bleu 	Gâteau au citron 
L'ESPAGNE					
Ven. 14	Tortilla de pommes de terre et oignons	Poisson blanc sauce façon Zarzuéla 	Haricots verts et riz	Tomme blanche	Fruit frais ●






Du 17 au 21 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 17	Pomelo et sucre	Chili sin carne et riz ●		Coulommiers	Crème dessert au chocolat 
Mar. 18	Friand au fromage	Cordon bleu de volaille	Cordiale de légumes (carotte, courgette, haricots vert)	Yaourt aromatisé ●	Fruit frais
Mer. 19	Champignons frais émincés sauce crème ciboulette	Daube de bœuf à la provençale (tomate, olives)	Semoule	Fourme d'Ambert 	Purée de pommes/ poire ● allégée en sucre
Jeu. 20	Carottes râpées ●	Saucisse chipolatas* Saucisse de volaille	Lentilles mijotées	Fromage frais Petit Cotentin	Cake coco
L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - GELÉE DE COING					
Ven. 21	Potage de légumes variés ● [carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri, h. verts, petits pois] 	Brandade de poisson blanc 	Petit fromage frais nature	Fruit frais	





Du 24 au 28 octobre 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 24	Salade verte ● Vinaigrette au miel fondu 	Quenelle Sauce Mornay aux petits légumes 	Riz	Montboissié	Crème dessert au caramel
Mar. 25	Crêpe fromage	Jambon blanc* <i>Jambon de dinde</i>	Macaroni et fromage râpé	Yaourt nature ●	Fruit frais
Mer. 26	Saucisson à l'ail* <i>Pâté de volaille et cornichon</i>	Sauté de bœuf sauce façon Stroganoff	Julienne de légumes et pommes de terre	Carré	Fruit frais ●
Jeu. 27	Chou blanc ● Vinaigrette moutarde	Emincé de dinde sauce crème champignons	Purée de patates douces	Saint-Paulin	Brownie avec crème anglaise 
Ven. 28	Velouté de potiron  à la Vache qui rit	Hoki sauce basilic 	Semoule ●	Yaourt mixé	Fruit frais

31 octobre 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 31	Salade iceberg et dés de mimolette, vinaigrette gourmande à la carotte 	Bifteck haché sauce Cantadou, agrume et potiron 	Carottes ●	Yaourt aromatisé ●	Millefeuille



Découvrez toutes les animations 2022/2023 en vidéo !



*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

● Produit BIO




Cuisiné par nos équipes 

Viande de bœuf charolaise 

Appellation d'Origine Protégée 

Pêche durable 

● Œuf de poule élevée en plein air 

sOgeres

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