

sOgeres

Menus

CHAMPAGNE- SUR-OISE

Janvier - Février 2023



ÉDITO

Nous vous souhaitons une bonne année 2023 !

Au cœur de l'hiver, le corps est très sollicité. Pour aider à renforcer le système immunitaire et faire le plein d'énergie, il faut s'assurer de manger suffisamment de vitamines et de bien s'hydrater.

C'est pourquoi, nos chefs ont construit des menus pour les mois de janvier et février riches en fruits et légumes. Découvrez les menus équilibrés et de saison qui accompagnent votre enfant cet hiver.

Bon appétit !



SoHappy

L'application de la restauration
scolaire pour les familles !

Consultez les menus,
actualités et recettes

Téléchargez l'app






Disponible sur les stores










ou sur www.so-happy.fr










Du 2 au 6 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
	VACANCES				
Lun. 2	Salade verte	Blanquette de veau à la crème 	Riz ●	Bûche de chèvre	Compote de poires allégée en sucre 
	MENU VÉGÉTARIEN				
Mar. 3	Salade de lentilles	Omelette ●●	Haricots verts à l'ail	Yaourt aromatisé ●	Gâteau sec
Mer. 4	Céleri rémoulade ●	Merlu portion filets sauce dieppoise 	Purée de pommes de terre	Fromage frais Carré frais	Flan saveur chocolat
Jeu. 5	Velouté de brocolis et poireaux et pommes de terre 	Rôti de dinde à la diable	Penne rigate	Mimolette	Fruit ●
	LA GALETTE DES ROIS				
Ven. 6	Concombres Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne 	Boulettes de bœuf	Carottes au persil ●	Petit fromage frais sucré	Galette des Rois




Du 9 au 13 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 9	Salade de betteraves rouges Vinaigrette au cerfeuil 	Bolognaise de bœuf et fromage râpé	Coquillettes ●	Petit fromage frais aux fruits	Fruit
	MENU VÉGÉTARIEN				
Mar. 10	Salade iceberg	Chili sin carne	Riz ●	Saint-Nectaire 	Mousse au chocolat au lait 
Mer. 11	Potage de poireaux et pommes de terre 	Sauté de bœuf sauce façon orientale (épices, oignon rouge, tomate) 	Jardinière de légumes (carotte, p. pois, h. vert, navet)	Camembert ●	Semoule au lait
Jeu. 12	Rillettes de maquereaux	Rôti de porc* jus aux oignons <i>Rôti de dinde au jus</i>	Lentilles mijotées au lait	Fromage frais Saint-Môret	Fruit ●
Ven. 13	Carottes râpées ●	Pavé de colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Purée de Chou-fleur	Yaourt nature	Cake à la cannelle 





Du 16 au 20 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
	MENU VÉGÉTARIEN				
Lun. 16	Salade iceberg	Tartiflette végétarienne		Yaourt mixé aux fruits	Fruit ●
Mar. 17	Potage à la tomate 	Cuisse de poulet rôti et son jus	Frite (ketchup/mayonnaise)	Pointe de brie	Fruit
Mer. 18	Salade de tomates et maïs	Pizza tomagée, emmental mozzarella 		Yaourt aromatisé ●	Banane sauce au chocolat au lait du chef 
Jeu.19	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - PURÉE DE SALSIFIS				
	Salade iceberg vinaigrette aux herbes 	Sauté de bœuf sauce tomate et origan 	Semoule	Petit fromage frais sucré ●	Tarte au flan Pain perdu
Ven. 20	Salade de blé aux légumes	Potimenter de poisson (purée de potiron et pomme de terre) 		Fromage frais Cantafrais	Fruit ●






Du 23 au 27 janvier 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
	MENU VÉGÉTARIEN				
Lun. 23	Œuf dur ● Mayonnaise dosette	Pate à la sauce tomate et fromage râpé		Yaourt nature sucré ●	Fruit
Mar. 24	Salade verte ●	Aiguillettes de poulet sauce végé, champignon crème	Boulogour	Fromage frais Tartare nature	Compote de pommes allégée en sucre
Mer. 25	Potage de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois) 	Emincé de bœuf sauce tomate olive	Riz aux petits légumes	Coulommiers ●	Fruit
Jeu.26	Emincé de chou blanc vinaigrette d'agrumes à la cannelle 	Jambon blanc* Jambon de dinde	Purée de courgettes et pommes de terre	Petit fromage frais aux fruits	Gâteau Vendéen du chef 
	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
Ven. 27	Houmous de patate douce	Cordon bleu de volaille	Torsades	Emmental	Fruit ●









Du 30 janvier au 3 février 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 30	Radis roses	Sauté de dinde sauce curry	Haricots verts et pommes de terre	Gouda ●	Crème dessert chocolat
MENU VÉGÉTARIEN					
Mar. 31	Carottes bâtonnets	Lasagne	Riz ●	Yaourt aromatisé	Fruit
Mer. 1 ^{er}	Chou chinois	Rôti de veau au romarin ● 	Farfalles	Carré	Compote de pommes et bananes allégée en sucre
VIVE LES CRÊPES!					
Jeu. 2	 Salade Florida (salade, pamplemousse, mandarine, croûton) Vinaigrette moutarde à l'ancienne 	Filet de colin d'Alaska pané frais 	Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli, carotte)	Fromage fondu Vache qui rit ●	Crêpe nature sucrée Confiture de fraises
MENU VÉGÉTARIEN					
Ven. 3	Salade batavia Vinaigrette	Omelette	Pomme de terre sautées	Petit fromage frais sucré	Fruit ●

Du 6 au 10 février 2023








	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 6	Salade de lentilles	Merlu sauce curry 	Carottes au jus de légumes	Yaourt nature sucré ●	Fruit
Mar. 7	Salade verte ● Vinaigrette à l'huile de noix 	Carbonara* Sauce aux trois fromages	Torsades	Tomme blanche	Liégeois chocolat
Mer. 8	Salade de concombre	Escalope viennoise	Purée de potiron et pommes de terre	Fromage frais Petit Cotentin	Fruit ●
LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES					
Jeu. 9	 Tartinable carotte, haricot blanc et fromage fondu	Rôti de dinde sauce tomate	Frite	Petit fromage frais aux fruits	Cake au chocolat 
MENU VÉGÉTARIEN					
Ven. 10	Salade coleslaw ● (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)	Lasagne végétarienne	Saint-Nectaire 	Fruit ●	



Du 13 au 17 février 2023

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 13	Salade de mâche et betterave Vinaigrette au cumin 	Tajine de légumes pois chiches	Semoule	Yaourt aux fruits ●	Gâteau sec 
Mar. 14	Potage de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri, h. verts, petits pois) 	Dés de poisson sauce béchamel aux épices douces 	Riz	Petit fromage frais aux fruits	Fruit ●
Mer. 15	Emincé de chou-rouge et raisins secs	Emincé de dinde sauce tomate	Penne rigate	Gouda ●	Fruit
L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - CÉRÉALES KASHA					
Jeu.16	 Carottes bâtonnets Sauce fromage blanc aux herbes 	Paupiette de veau	Purée de courgettes	Yaourt aromatisé ●	Gâteau lentille chocolat 
Ven. 17	Rillettes de thon 	Rôti de porc* jus aux oignons <i>Rôti de dinde jus aux oignons</i>	Duo de flageolets et haricots verts	Coulommiers ●	Ile flottante

Du 20 au 24 février 2023

VACANCES SCOLAIRES

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 20	Potage de poireaux et pommes de terre 	Poisson pané et quartier de citron	Riz à la tomate	Fromage fondu Croc'lait	Fruit ●
Mar. 21	Salade de concombre ●	Sauté de porc* sauce au caramel <i>Sauté de dinde sauce caramel</i>	Haricots beurre au persil	Cantal 	Beignet framboise
Mer. 22	Pizza tomate et fromage	Rôti de bœuf au jus 	Purée de patates douces	Yaourt nature ●	Fruit
Jeu. 23	Chou rouge ● Vinaigrette framboise 	Cuisse de poulet rôti et son jus	Pomme de terre noisette	Bûche mélangée	Compote de pommes
MENU VÉGÉTARIEN					
Ven. 24	Carottes râpées ● Vinaigrette à la ciboulette 	Tarte aux fromages du chef 	Salade verte	Carré	Liégeois au chocolat 

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 27	Salade iceberg	Sauté de dinde sauce provençale	Purée de brocolis ●	Mimolette	Gâteau basque
MENU VÉGÉTARIEN					
Mar. 28	Soupe mélange racine 	Œuf à la coque ● et ses mouillettes	Frites	Yaourt aromatisé	Fruit ● 

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.


● Produit
BIO



Cuisiné
par nos
équipes 

Appellation
d'Origine
Protégée 

Pêche
durable 

● Œuf de
poule élevée
en plein air 

COMME LILA ET TOM, VOTRE ENFANT FAIT VOYAGER SES SENS !





Chaque mois, les recettes « *Pas pareilles* » aident à construire la culture gustative de votre enfant. Diversifier les recettes en changeant les textures, les saveurs et les couleurs, lui permet de goûter différemment les aliments.

En janvier et février, deux nouvelles recettes gourmandes à découvrir : la tartine de patate douce puis la tartine haricot blanc-carotte.