

sOgeres

Menus

CHAMPAGNE- SUR-OISE

Novembre - Décembre 2022



ÉDITO

La lutte contre le gaspillage alimentaire est une préoccupation quotidienne de l'équipe de restauration. En cuisine, tout est fait pour proposer des menus qui plaisent aux enfants à partir de recettes de saison, colorées, savoureuses et parfumées.

Dans le restaurant, la présentation des assiettes et l'accueil des enfants apportent la touche finale pour les mettre dans de bonnes conditions et les inciter à bien terminer leurs assiettes.

Découvrez dans cette lettre, les menus proposés dans votre restaurant scolaire et nos idées pour accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires et les sensibiliser à la chasse au gaspillage.

Bon appétit !

Retrouvez vos menus
et actualités sur l'app'

SoHappy






téléchargeable sur









ou sur www.so-happy.fr

Du 2 au 4 novembre 2022











VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Mer. 2	Salade de concombre et maïs Vinaigrette moutarde	Ravioli de bœuf		Fromage fondu Vache qui rit ●	Fruit frais
Jeu. 3	Taboulé (Semoule ●)	Merlu portion filet sauce bretonne 	Purée pomme de terre épinards	Coulommiers	Fruit frais
MENU VÉGÉTARIEN 					
Ven. 4	Velouté de potiron	Pâtes à la tomate et fromage râpé		Saint-Nectaire 	Crème dessert saveur chocolat ●









Du 7 au 11 novembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	
Lun. 7	Emincé de chou chinois Vinaigrette moutarde	Couscous Boulettes de bœuf		Fromage blanc sucré	Fruit frais ●	
Mar. 8	Œuf dur ● et mayonnaise	Colin d'Alaska pané au riz soufflé 	Ratatouille à la niçoise et blé	Camembert ●	Eclair parfum chocolat	
Mer. 9	Céleri ● rémoulade	Poulet rôti	Purée de pommes de terre 	Comté	Compote de pomme	
Jeu.10	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - CAKE POIRE NOISETTE SARRASIN  MENU VÉGÉTARIEN 					
	 Velouté brocolis, poireaux, pommes de terre 	Quenelle sauce provençale	Riz	Yaourt aromatisé ●	Fruit frais	
Ven. 11	FÉRIÉ					









Du 14 au 18 novembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 14	Betteraves rouges Vinaigrette moutarde	Saucisse chipolatas* <i>Saucisse de volaille</i>	Lentilles mijotées 	Vache qui rit ●	Fruit frais
Mar. 15	Radis roses et beurre	Sauté de bœuf sauce paprika, persil 	Frites	Fromage frais Tartare nature	Purée de pomme poire ●
Mer. 16	Emincé d'endives Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne 	Rôti de dinde à la tomate	Haricots verts persillés et pommes de terre	Pont l'Evêque 	Semoule au lait au caramel
Jeu. 17	Salade verte ● Vinaigrette moutarde	 Parmentier de poisson blanc à la purée de potiron et pommes de terre 	Petit fromage frais aux fruits	Cake à la cannelle (lait et farine ) 	
Ven. 18	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
	Rillettes de thon 	Omelette ●● Sauce basquaise	Penne rigate ● et fromage râpé	Pointe de brie	Fruit frais









Du 21 au 25 novembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN 					
Lun. 21	Salade concombre ● et maïs Vinaigrette au vinaigre de cidre 	Gratin de pommes de terre, épinards et fromage à raclette 	Yaourt mixé aux fruits	Gâteau sec	
Mar. 22	Potage de légumes aux vermicelles 	Merlu portion filet sauce citron 	Riz	Saint-Paulin	Fruit frais ●
Mer. 23	Macédoine mayonnaise	Steak haché sauce tomate 	Fusilli ●	Yaourt aromatisé	Fruit frais
MENU FESTIF					
Jeu. 24		Dips de carottes sauce fromage blanc aux herbes	Cheeseburger et ketchup	Frites	Fromage fondu Vache qui rit ●
Ven. 25	Salade de risetti aux petits légumes	Cordon bleu	Carottes ●	Bûche lait de mélange	Milkshake vanille 







Du 28 novembre au 2 décembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 28	Salade de lentilles vinaigrette moutarde	Penne à la bolognaise et fromage râpé		Yaourt nature 	Fruit frais ●
Mar.29	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - LA BROUSSE			MENU VÉGÉTARIEN 	
 Mar. 29	Emincé d'endives aux croûtons, vinaigrette à l'huile de noix 	Nuggets de fromage	Purée de courge butternut ●	Gouda	Purée de pommes banane ●
Mer. 30	Soupe courgette Vache qui rit	Emincé de poulet sauce blanche champignon	Riz ●	Fromage frais Fraidou	Ile flottante
Jeu. 1 ^{er}	Œuf dur ●● mayonnaise	Hoki Sauce dieppoise (Crustacés, tomate, crème fraîche) 	Haricot vert et haricot beurre	Camembert	Fruit frais
Ven. 2	Mâche et betteraves vinaigrette moutarde	Hachis parmentier 		Petit fromage frais aux fruits ●	Moelleux à la fleur d'oranger (Farine  

Du 5 au 9 décembre 2022






	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 5	Saucisson* à l'ail et cornichons <i>Pâté de volaille</i>	Beignets de calamar & quartier de citron	Purée d'épinard	Cantal 	Fruit frais ●
Mar. 6	MENU VÉGÉTARIEN 				
Mar. 6	Velouté de potiron 	Dahl de lentilles corail et riz ● 	Tomme blanche	Liégeois au chocolat	
Mer. 7	Carottes râpées ●	Emincé de bœuf sauce dijonnaise (moutarde) 	Semoule	Fromage frais Petit Cotentin	Crème dessert vanille
Jeu.8	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
 Jeu.8	Salade verte ● vinaigrette au miel 	Rôti de porc* au jus <i>Rôti de dinde au jus</i>	Purée de choux de Bruxelles au fromage 	Fromage blanc sucré	Crêpe nature sucrée & Nutella
Ven. 9	Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)	Thon à la tomate et au basilic	Penne ● Semi-complète	Yaourt aromatisé	Fruit frais








Du 12 au 16 décembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 12	Salade verte vinaigrette moutarde	Sauté de dinde sauce façon orientale	Boulgour ●	Comté	Mousse au chocolat au lait
MENU VÉGÉTARIEN 					
Mar. 13	Betteraves rouges vinaigrette moutarde	Pâtes sauce tomate et fromage râpé		Yaourt nature ●	Fruit frais
Mer. 14	Carottes ● râpées vinaigrette moutarde	Tartiflette* <i>Tartiflette de dinde</i>		Petit fromage frais aux fruits	Compote de pommes et ananas allégée en sucre
Jeu. 15	REPAS DE NOËL avec Buche de Noël en dessert				
Ven. 16	Velouté de lentilles corail au lait de coco 	Poisson pané 	Courgettes et riz	Emmental	Banane ● sauce chocolat au lait 

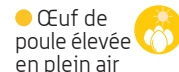
Du 19 au 23 décembre 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 19	Mâche et betteraves rouges vinaigrette moutarde	Braisé de dinde sauce Vallée d'Auge	Carottes et haricots blancs persillés	Coulommiers ●	Liégeois saveur chocolat
Mar. 20	Œuf dur ● et mayonnaise	Dés de poisson blanc sauce armoricaine 	Riz	Yaourt aromatisé	Fruit frais ●
MENU VÉGÉTARIEN 					
Mer. 21	Velouté de champignons 	Pizza tomate, 4 fromages	Salade verte ●	Fromage frais Cantafrais	Compote tous fruits allégée en sucre
Jeu. 22	Emincé de chou rouge vinaigrette moutarde	Roti de bœuf au jus 	Frites de pommes de terre ●	Edam	Fruit frais
Ven. 23	Carottes râpées ● vinaigrette aux herbes 	Wings de poulet	Gnocchetti au curcuma	Fromage blanc nature	Tarte au flan

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 26	Dips de carotte et concombre sauce cocktail	Œuf à la coque ● ses mouillettes	Frites (Ketchup/mayonnaise)	Yaourt nature ●	Fruit frais
Mar. 27	Radis roses et beurre demi-sel	Bœuf façon bourguignon (champignon, oignon, tomate, extrait de raisin rouge, persil) 	Carottes ● à l'ail et penne	Pointe de brie	Semoule au lait
Mer. 28	Potage de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois) 	Colin d'Alaska pané et quartier de citron 	Purée pomme de terre brocoli	Bleu d'Auvergne 	Fruit ● frais
REPAS DE FIN D'ANNÉE					
Jeu. 29	Salade verte ● Vinaigrette d'agrumes à la cannelle 	Rôti de dinde sauce crème champignons	Pommes de terre quartier avec peau	Fromage roulé Fol Épi	Gâteau moelleux au chocolat (Farine ) 
Ven. 30	Saucisson* à l'ail et cornichon <i>Rillettes de maquereaux</i>	Boulettes de bœuf sauce tomate	Ratatouille et semoule	Saint-Paulin	Fruit frais ●

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.



TOUS AUX FOURNEAUX !

Chaque année, nos chefs s'inspirent des goûts alimentaires des enfants dans leur cantine (recettes fétiches ou boudées) pour imaginer de nouvelles façons d'apprécier certains aliments peu connus ou peu consommés. Avec les 10 recettes « Pas pareilles », les enfants (re)découvrent les légumineuses, les fruits ou légumes de saison, des fromages, des poissons sous des formes ludiques à tartiner.

En novembre et décembre, 2 recettes gourmandes à goûter avec la tartine thon et échalote puis la tartine poire, miel et orange.

Après les avoir découvertes dans sa cantine, votre enfant peut se mettre aux fourneaux et les reproduire en suivant les consignes et astuces délivrées par les Chefs dans le calendrier gourmand.