



Menus

Mai - Juin 2023



ÉDITO

C’est le printemps, la saison idéale pour faire le plein de fruits et légumes colorés et vitaminés.

Au programme de cette dernière période, une aventure gustative créole, deux nouvelles recettes “Pas Pareilles” et un repas de fête pour clore cette année scolaire dans une ambiance d’été, à la fois chaleureuse et conviviale.

Bon appétit !



Du 8 au 12 mai 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 8	FÉRIÉ				
Mar. 9	Salade de lentilles vertes	Boulettes de bœuf charolais, sauce olive & coriandre	Ratatouille	Cantal jeune	Fruit
Mer. 10	Salade de pommes de terre	Filet de hoki sauce basquaise (tomate, poivron, thym)	Petits-pois maraîchers	Emmental stick	Compote pomme & cassis allégée en sucres
Jeu. 11	Œuf dur plein air & dosette de mayonnaise	Gratin de macaronis, chou-fleur, mozzarella & cheddar		Fromage fondu Petit Croc'lait	Fruit
Ven.12	REPAS CRÉOLE				
	Carottes râpées vinaigrette ananas	Acras de morue et tranche de citron	Purée de patate douce	Yaourt arôme noix de coco	Clafoutis à la mangue

Du 15 au 19 mai 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun.15	LES PAS PAREILLES : TARTINES COPINES				
	Tartinable fromage frais et pesto vert	Nuggets de blé	Courgettes béchamel	Saint-Nectaire	Flan saveur vanille nappé caramel
Mar. 16	Radis roses longs & beurre demi-sel	Merlu sauce crème aux herbes (crème, ciboulette, basilic)	Semoule	Fromage blanc de campagne & dosette de sucre	Fruit
Mer. 17	Concombres sauce tzatziki (fromage blanc & aneth)	Sauté de veau sauce chasseur (champignons, cerfeuil)	Haricots verts persillés	Fromage frais Saint-Môret	Eclair parfum chocolat
Jeu. 18	FÉRIÉ				
Ven. 19	PONT				

Du 22 au 26 mai 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 22	Céleri rémoulade	Chipolata de porc* aux herbes de Provence	Lentilles vertes mijotées	Yaourt aromatisé	Fruit
Mar. 23	Salade de riz	Colin d'Alaska & tranche de citron	Gratin de brocolis	Munster	Crème dessert onctueuse saveur vanille
Mer. 24	Salade verte, vinaigrette moutardée	Bolognaise au bœuf charolais	Pennes Rigate	Fromage fondu Kiri	Fruit
Jeu. 25	Salade de blé et brunoise de légumes	Omelette aux oignons frits (œufs plein air)	Ratatouille	Tomme noire	Muffin au chocolat
Ven.26	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - CAKE HARICOTS ROUGES & FRAMBOISE				
	Salade de tomates et mozzarella râpée, vinaigrette aux herbes	Sauté de bœuf sauce crème et champignon	Pommes de terre quartiers	Fromage blanc Le Gilly & dosette de sucre	Fruit

Du 29 mai au 2 juin 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 29	FÉRIÉ				
Mar. 30	Salade de pâtes	Sauté de poulet sauce délice (crème, citron, échalote)	Haricots beurre	Comté	Fruit
Mer. 31	REPAS FROID				
	Taboulé (semoule)	Rôti de bœuf charolais froid & dosette de mayonnaise	Salade de tomates , concombre & maïs	Fromage frais Tartare nature	Beignet fourré à la pomme
Jeu. 1 ^{er}	Salade verte, vinaigrette huile d'olive & citron	Lasagnes ricotta, épinards & chèvre		Fromage frais Cantafrais	Fruit
Ven. 2	Pâté de campagne de porc* & cornichon	Filet de hoki, sauce armoricaine (tomate, crème, paprika)	Purée de courgettes aux herbes	Petit fromage frais nature sucré	Compote de poires allégée en sucres

Du 5 au 9 juin 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 5	Râpé de courgettes ●	Boulettes de sarrasin & lentilles aux légumes, sauce tomate 	Blé	Fromage blanc Le Gilly & dosette de sucre 	Fruit
Mar. 6	Salade mexicaine (haricots rouges & maïs)	Colin d'Alaska sauce Nantua (champignon, crème, échalote) 	Carottes persillées	Fromage frais Cantadou ail & fines herbes	Compote pomme & banane allégée en sucres
Mer. 7	Salade de tomates vinaigrette basilic ●	Sauté de veau sauce printanière (tomate, carotte, oignon)	Purée de pommes de terre ●	Cantal entredeux 	Mousse au chocolat au lait
Jeu. 8	Râpé de céleri & radis noir	Rôti de filet de dinde froid & dosette de mayonnaise	Macédoine de légumes en vinaigrette	Petit fromage frais aux fruits	Clafoutis à la pêche 
Ven. 9	Concombres khira raïta (épices, fromage blanc, coriandre)	Tomate farcie de dinde & coulis de tomate	Riz	Camembert	Fruit

Du 12 au 16 juin 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 12	Salade de pommes de terre	Steak haché de bœuf charolais, jus aux herbes de provence	Gratin d'aubergines ●, tomates & épices tandoori	Yaourt nature fermier au lait entier & dosette de sucre 	Fruit
Mar. 13	Radis roses longs & sauce fromage blanc aux herbes	Paëlla aux dés de colin d'Alaska & fruits de mer 	Riz à l'espagnole	Brie du Vilet 	Dessert lacté saveur chocolat
Mer. 14	Salade de torsades à la grecque (olive noire, citron, tomate)	Cordon bleu de volaille	Haricots verts	Pont l'évêque 	Fruit
Jeu. 15	Œuf dur plein air & dosette de mayonnaise	Pizza aux légumes gratinée (froide)	Salade verte vinaigrette moutardée	Fromage frais Fraidou	Choux à la crème parfum vanille
Ven. 16	Salade de tomates et cœurs de palmier, vinaigrette citron vert	Sauté de bœuf sauce olive  	Pommes de terre sautées	Fromage blanc nature ● & Confiture de cerises noires	Fruit

Du 19 au 23 juin 2023



LA FÊTE DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 19	Salade de blé ● et brunoise de légumes	Rillettes de thon, fromage frais & ciboulette	Salade tourangelles (haricots verts, tomates, flageolets)	Fromage frais Rondelé au bleu	Liégeois parfum vanille & caramel
Mar. 20	Carottes râpées à l'aneth	Echine* demi-sel à la dijonnaise	Lentilles vertes mijotées	Baratton de chèvre frais 	Nectarine
Mer. 21	Tranche de pastèque	Rôti de bœuf jus tradition (carotte, laurier, romarin)	Coquillettes ●	Le Côte d'Or 	Smoothie abricot, pomme & banane
Jeu. 22	Gaspacho de tomates	Omelette aux fines herbes (œufs plein air)  	Beignets de légumes tempura	Fromage frais Petit Cotentin	Tarte aux cerises
Ven. 23	Salade boulgour et concombre, vinaigrette cerfeuil	Dés de Colin d'Alaska pané aux 3 céréales & tranche de citron 	Ratatouille	Yaourt aromatisé	Melon charentais

Du 26 au 30 juin 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 26	Salade de pommes de terre ●, vinaigrette moutarde à l'ancienne	Sauté de bœuf sauce gardiane (orange, laurier, basalmique)  	Poêlée d'été (duo de courgettes, haricots plats d'Espagne & maïs doux)	Brie	Compote de pommes allégée en sucres (stock secours)
Mar. 27	Macédoine de légumes (stock secours)	Quenelles nature sauce crème & tomate aux champignons	Riz	Fromage blanc de campagne & Marmelade poivron rouge et framboise 	Fruit
Mer. 28	Cake tomate & herbes de provence, sauce yaourt 	Colin d'Alaska froid & dosette de mayonnaise 	Cubes de concombres ● sauce crème basalmique	Gouda	Dessert lacté saveur vanille
Jeu. 29	Saucisson de porc* à l'ail & cornichon	Raviolis de saumon à l'italienne (stock secours)	Bleu d'Auvergne 	Fruit	
Ven. 30	Melon jaune	Steak haché de bœuf charolais au jus	Frites au four & dosette de ketchup	Fromage fondu Kiri	Mix-lait au caramel

Du 3 au 7 juillet 2023

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT
Lun. 3	Taboulé	Jambon blanc supérieur de porc*	Duo de carottes et céleris râpés, sauce méridionale	Fournols	Fruit
Mar. 4	Salade de tomates vinaigre de framboise ●	Sauce aux légumes secs	Fusillis	& Emmental râpé	Flan saveur vanille nappé caramel
Mer. 5	Salade de lentilles ●	Filet de hoki sauce citron 	Ratatouille ●	Saint-Nectaire 	Crème dessert au chocolat ●
Jeu. 6	Salade verte, vinaigrette basalmique	Boulettes de bœuf charolais sauce à l'échalote	Gratin de pommes de terre	Fromage fondu Samos	Fruit
Ven. 7	Wrap (tortilla de blé, émincé de volaille kebab, mayonnaise, tranche de tomate)		Chips	Yaourt à boire arôme fraise	Mini-brownie au chocolat



DE NOUVELLES SAVEURS POUR LES PAPILLES DE VOS ENFANTS !

Les recettes "Pas Pareilles" de cette dernière période, surprendront à coup sûr vos enfants ! Nos chefs ont préparé des tartines colorées aux saveurs originales :

En mai, une tartine au savoureux mélange du ***Cream cheese*** et ***pesto vert***,
En juin, une association unique entre l'acidité de la ***framboise*** et la douceur sucrée du ***poivron rouge***.

Rendez-vous dans le calendrier gourmand pour reproduire ces nouvelles recettes en famille !

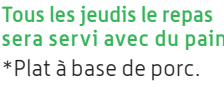












sOgeres

6, rue de la Redoute - 78280 Guyancourt
Internet : www.sogeres.fr - E-mail : contact@sogeres.fr

Imprimé sur papier Satimat Green recyclé 60 % - Issu de forêts bien gérées.