

Menus ÉCOUEN

Mars - Avril 2024

ÉDITO

En cette nouvelle période, des variétés de légumes verts et de fruits colorés font leur grand retour. Riches en nutriments essentiels, ils sont parfaits pour revitaliser le corps après l'hiver.

Retrouvez dans les menus de vos enfants de nouvelles recettes équilibrées et de saison. C'est l'occasion pour votre enfant d'explorer des saveurs et des textures innovantes.



Au programme de cette période, à l'occasion de "La fête du printemps", les enfants vont célébrer autour d'un repas festif, l'arrivée de la nouvelle saison. Ils pourront également découvrir deux recettes "Pas Pareilles". En mars, un duo de couleurs avec le haricot rouge et la framboise et en avril, des farfalles agrémentées d'un original pesto de brocoli.

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 4 au 8 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 4	Salade de betterave Vinaigrette basilic	Médailon de merlu sauce au curry	Riz ●	Cantal	Mousse au chocolat au lait	Sauté de bœuf sauce moutarde pâtes et butternut rôti / Kiwi
MENU VÉGÉTARIEN						
Mar. 5	Salade verte ● Vinaigrette moutarde	Pâtes ● sauce aux légumes et emmental râpé		Yaourt nature et sucre ●	Fruit frais	Velouté de légumes Cake aux lardons et salade Fromage blanc nature et sucre
Mer. 6	Carottes râpées ● Vinaigrette moutarde	Rôti de veau au jus	Gratin de brocoli et pomme de terre	Fromage fondu ● Vache qui rit	Compote de pomme et fraise allégée en sucre	Filet de daurade Haricots verts Tarte au citron
Jeu. 7	Pizza tomate-mozzarella et emmental	Sauté de dinde ● sauce chasseur	Haricots verts à l'ail	Fromage blanc ● nature et sucre	Fruit frais	Gnocchis sauce tomate et dés de volaille Edam / Poire
Ven. 8	Soupe de chou-fleur	Jambon blanc* ● Filet de dinde ● façon jambon	Purée de pomme de terre et lentilles corail à l'indienne	Camembert	Fruit frais ●	Steack haché de bœuf Ratatouille Salade de fruits

Du 11 au 15 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 11	Pomme de terre façon piémontaise (sans viande)	Sauté de bœuf ● Sauce au thym	Jardinière de légumes (carotte, petit pois, haricot vert, navet)	Fromage blanc sucré ●	Assiette de fruits d'hiver	Dos de saumon Patate douce et brocolis Compote de fruits
MENU VÉGÉTARIEN						
Mar. 12	Salade d'endive Vinaigrette moutarde	Omelette ● Sauce basquaise	Riz ●	Coulommiers	Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel	Blanc de poulet à la crème Riz au poivre Yaourt aux fruits
Mer. 13	Salade verte ● aux croûtons Vinaigrette moutarde	Parmentier colin d'Alaska purée de carotte		Saint-Nectaire ●	Smoothie ananas-passion	Coquillettes au jambon et parmesan Fruits au sirop
MENU VÉGÉTARIEN						
Jeu. 14	Potage cultivateur (carotte, pomme de terre, poireau, chou-fleur, céleri, haricot vert, petit pois)	Pâtes farfalle épinard et chèvre		Fromage frais Saint-Môret	Banane ● sauce au chocolat	Crêpe salée garnie au choix Petit-suisse et compote
LES PAS PAREILLES - DUO DE SAVEURS						
Ven. 15	Chou rouge ● Vinaigrette de Framboise	Cordon bleu de volaille	Ratatouille à la niçoise et blé ●	Yaourt nature ● et sucre	Fondant haricot rouge et framboise	Quiche aux poireaux et champignons Roquette vinaigrette Salade d'agrumes et madeleine

Du 18 au 22 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 18	Carottes râpées ● Vinaigrette au curry	Sauté de porc ● Sauce au thym ● Sauté de dinde ● sauce au thym	Haricots verts à l'ail	Camembert	Fruit frais ●	Brochette de dinde marinée au paprika Pommes de terre au four Grenade
L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - MUESLI						
Mar. 19	Salade verte ● Vinaigrette moutarde	Cuisse de poulet ● rôti et son jus	Chou-fleur en gratin	Petit fromage frais sucré	Beignet framboise	Croque-monsieur Salade verte Fruit
Mer. 20	Panais rémoulade aux pommes	Merguez et légumes couscous	Semoule ●	Yaourt nature ● et sucre	Fruit frais ●	Cabillaud en papillote Boullgour à la tomate Compote de pommes
MENU VÉGÉTARIEN						
Jeu. 21	Soupe de pois cassé et pomme de terre	Dahl de lentille corail	Riz ●	Fromage frais Petit Cotentin	Compote de pomme allégée en sucre parfumée à la fleur d'oranger	Filet de bœuf sauce béarnaise Petits pois Légégeois saveur chocolat
Ven. 22	Coquillettes ● au pesto rouge	Filet de colin d'Alaska pané et ketchup	Purée de salsifis	Pointe de brie	Fromage blanc ● Coulis de mangue	Galettes de lentilles et poêlée de légumes Tartine de fromage Fruit

Du 25 au 29 mars 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 25	Pomelo Dosette de sucre	Steak haché de bœuf ● Jus aux oignons	Brocoli au persil et semoule	Saint-Nectaire ●	Compote de pêche allégée en sucre	Saucisse de volaille Penne Pomelo
Mar. 26	Salade de betterave rouge Vinaigrette moutarde	Dés de poisson sauce béchamel ● aux épices douces	Macaroni semi-complet ●	Tomme blanche	Fruit frais	Steak haché de veau Purée de carotte Fromage blanc et ananas caramélisé
Mer. 27	Carottes râpées ● Vinaigrette à l'huile de noix	Rôti de dinde ● sauce diable	Purée de pomme de terre ●	Fromage fondu Carré	Fruit frais	Œufs brouillés au poivre et chèvre Tarte aux fruits
Jeu. 28	Emincé de chou blanc ● et raisins secs Vinaigrette moutarde	Nuggets de poulet	Haricots verts	Petit fromage blanc aux fruits	Tarte au flan	Paupiette de veau Polenta Yaourt et orange
MENU VÉGÉTARIEN						
Ven. 29	Œuf dur ● Mayonnaise	Riz ●, korma végétarien brunoise provençale et petit pois		Yaourt aromatisé ●	Fruit frais ●	Noix de Saint-Jacques Fondue de poireau et riz Compote de pomme/rhubarbe

Du 1^{er} au 5 avril 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 1 ^{er}	FÉRIÉ					
Mar. 2	Radis roses Beurre	Dés de colin d'Alaska Sauce à l'oseille	Purée de pomme de terre ●	Fromage fondu Croc lait ●	Dessert lacté gélifié saveur vanille	Oeuf cocotte à la ciboulette & tartine de pain grillée Ratatouille Petit-suisse aromatisé
Mer. 3	Salade de lentille Vinaigrette moutarde	Sauté de veau ● Sauce au romarin	Ratatouille à la niçoise et blé	Fromage blanc ●	Fruit frais	Dés de hoki et légumes wok Tartine de fromage Purée de pomme
Jeu. 4	REPAS DE PRINTEMPS					
Jeu. 4	Salade de tomate Vinaigrette à l'huile d'olive colza-citron	Raviolis de bœuf		Carré	Fruit frais	Colombo de porc Courgettes et riz Yaourt à boire
Ven. 5	MENU VÉGÉTARIEN					
Ven. 5	Carottes râpées ● Vinaigrette moutarde	Chili sin carne (haricot rouge, maïs, emmental râpé)	Riz ●	Emmental	Moelleux choco pépite et crème fouettée	Steack haché de bœuf Haricots verts Salade de fraise à la menthe

Du 8 au 12 avril 2024

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 8	Salade de betterave rouge Vinaigrette aux herbes	Omelette ●	Ratatouille à la niçoise et blé ●	Yaourt nature sucré	Fruit frais ●	Filet de daurade Pommes de terre grenaille Crème dessert saveur vanille
Mar. 9	Salade verte ● Vinaigrette moutarde	Sauté de dinde et son jus ●	Riz ● à l'indienne	Coulommiers	Mousse au chocolat au lait	Tomates farcies Farfalles Tartine de fromage Orange
Mer. 10	Oeuf dur ● et mayonnaise	Friand à l'emmental	Pommes de terre en quartiers avec peau	Saint-Nectaire	Purée de pomme ●	Salade de lentille, carotte râpée, graine de courge et fêta / Yaourt nature et pomme
Jeu. 11	LES PAS PAREILLES : DUO DE SAVEURS					
Jeu. 11	Salade de tomate, maïs	Farfalle, pesto de brocoli		Fromage frais aux fruits	Fruit frais	Feuilleté asperge, jambon cru et emmental Salade verte Mousse au chocolat
Ven. 12	Concombre en rondelles Vinaigrette moutarde	Saucisse de volaille façon chipolata	Purée de pomme de terre ●	Fromage frais Cantadou ail et fines herbes	Dessert à boire lacté parfum coco	Cuisse de poulet au four Printanière de légumes Petit-suisse aromatisé

Du 15 au 19 avril 2024

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 15	Pomelo Dosette de sucre	Rôti de bœuf	Carotte au persil	Yaourt nature ●	Gaufre de Bruxelles	Colombo de poulet Boullgour Fromage blanc et cubes d'ananas
Mar. 16	Macédoine Mayonnaise	Boullgour ● Sauce tajine marocain pois chiche et raisins secs		Tomme blanche	Fruit frais	Jambon blanc Purée de carotte et emmental Cocktail de fruits
Mer. 17	Concombre façon tzatziki	Médaille de merlu Sauce au citron	Courgette et riz ●	Pont l'Évêque	Fromage blanc Confiture de fraise	Aiguillettes de poulet sauce soja Riz cantonnais Verrine mangue/coco
Jeu. 18	MENU VÉGÉTARIEN					
Jeu. 18	Feuilleté au fromage fondu	Macaroni Sauce crème et emmental		Yaourt aromatisé ●	Compote de pomme allégée en sucre et cannelle	Rôti de bœuf Chou-fleur au four Liégeois au chocolat
Ven. 19	Carottes râpées ● vinaigrette à l'huile d'olive colza-citron	Jambon blanc ● Filet de dinde façon jambon ●	Purée de haricot vert et pomme de terre	Fromage frais Fraidou	Fruit frais ●	Pizza Margherita Salade verte Salade de fruits

Du 22 au 26 avril 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 22	MENU VÉGÉTARIEN					
Lun. 22	Salade de tomate et maïs Vinaigrette moutarde	Farfalles aux légumes du sud et dés de fromage de brebis		Cantal	Dessert lacté gélifié saveur vanille nappé caramel	Riz et courgettes sautées à la crème de moutarde et parmesan Salade de fruits frais
Mar. 23	Salade verte ● Vinaigrette moutarde	Sauté de porc ● aux petits oignons Sauté de dinde ● fermière aux petits oignons	Boullgour ●	Bûche mélangée	Compote de pomme et abricot allégée en sucres	Boulettes de mouton Crumble de légumes Brownie
Mer. 24	Brocoli en salade Vinaigrette moutarde	Rôti de bœuf au jus	Purée de pomme de terre ●	Petit fromage blanc aux fruits	Fruit frais ●	Blanc de poulet rôti Petits pois / carottes Kiwi
Jeu. 25	Oeufs durs Mayonnaise	Thon émincé à la tomate et au basilic	Riz ●	Yaourt nature sucré ●	Assiette de fruits (pomme, orange)	Salade de blé, thon, avocat et mâche Tarte aux fraises
Ven. 26	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - DESSERT VÉGÉTAL AU LAIT DE COCO					
Ven. 26	Carottes râpées Vinaigrette au basilic	Colin d'Alaska pané au riz soufflé	Haricots beurre persillés	Fromage frais Tartare nature	Smoothie pomme-banane Cigarette russe	Souris d'agneau au miel flageolet petit-suisse nature et sablé

Du 29 avril au 3 mai 2024

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	LAITAGE	DESSERT	SUGGESTIONS DU SOIR
Lun. 29	Salade de lentille et tomate Vinaigrette	Emincé de saumon Sauce citron	Coquille ●	Yaourt nature et sucre	Fruit frais	Bœuf bourguignon Pommes vapeur Poire
Mar. 30	MENU VÉGÉTARIEN					
Mar. 30	Chou-fleur en salade sauce ravigote	Riz au curry, pois chiche épinard et graine de courge ●		Gouda	Tarte au chocolat	Jambon blanc Pennes Fruit
Mer. 1 ^{er}	FÉRIÉ					

*Plat à base de porc. Plat de remplacement. ● Produit BIO ● Produit Label Rouge ● Produit local Appellation d'Origine Protégée Pêche durable Certification environnementale niveau 2 Viandes de France

LES "AMUSE-BOUCHE" DU MOIS...

L'éducation alimentaire de votre enfant se construit jour après jour. L'animation "Amuse-bouche" permet de l'accompagner à travers la découverte de nouvelles saveurs.

Une fois par mois, une recette est proposée dans un petit contenant adapté. Les enfants sont ensuite invités à goûter, puis à voter. Un jeton vert s'ils ont aimé, ou de couleur rouge, si ce n'est pas le cas.

En mars, c'est le "Muesli" qui est mis à l'honneur ! Riche en fibres et protéines, il favorise une bonne digestion. En avril, c'est au tour du "Lait de coco" source de vitamines et de minéraux. Il contribue ainsi au renforcement du système immunitaire.