

Menus

Novembre - Décembre 2018



ÉDITO

Les menus servis à vos enfants sont riches en fruits et légumes de saison afin de couvrir leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Pour donner envie aux plus jeunes en particulier de les goûter, les animations les mettent en scène de manière ludique. Il ne s'agit pas de les camoufler, au contraire ! Ils sont dégustés sous forme d'amuse-bouche, intégrés aux recettes « Pas pareilles », ou présentés sous toutes les coutures lors des animations « À l'écoute de ma planète » notamment.

Avec humour et pédagogie, manger des fruits et légumes devient un plaisir.

Bon appétit.

David Lazarus

David Lazarus
Maire de Chambly

Marie-France Serra

Marie-France Serra
1^{re} Adjointe Enfance

Rendez-vous dès maintenant sur l'appli

SoHappy



téléchargeable sur



ou sur www.so-happy.fr

Vendredi 2 et semaine du 5 au 9 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|--------|--|---|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| Ven. 2 | Pizza tomate et fromage | Filet de lieu sauce citron | Épinards branches au gratin | Petit fromage frais aux fruits | Fruit | Chou farci et riz Saint-Nectaire Fruit |
| Lun. 5 | Emincé d'endives Vinaigrette à l'échalote | Merguez | Légumes couscous et semoule | Coulommiers | Mousse au chocolat au lait | Betteraves vinaigrette Escalope panée et pâtes Fruit |
| Mar. 6 | Ouf dur sur lit de salade verte sauce cocktail | Pavé de merlu sauce bretonne (crème, champignons et poireaux) | Purée de pommes de terre | Petit cotentin | Fruit annuel | Quiche aux poireaux Salade verte Liégeois à la vanille |
| Mer. 7 | Potage de légumes variés | Poulet rôti | Petits pois mijotés | Saint-Paulin | Fruit exotique | Salade coleslaw Porc au caramel et riz - Fromage blanc aux pépites de chocolat |
| Jeu. 8 | Verrine de carottes râpées et emmental pain spécial | Steak haché de veau sauce diabolotin | Haricots verts persillés | | Choux à la crème | Croque-madame Salade verte Cocktail de fruits au sirop |
| Ven. 9 | AMUSE-BOUCHE : MARMELADE DE BUTTERNUT-GINGEMBRE | | | | | |
| | Céleri rémoulade | Sauté de bœuf au curry | Riz et lentilles à l'indienne | Pont-l'Évêque AOC | Compote de pommes allégées en sucre | Ouf à la florentine et pommes de terre Yaourt nature Fruit |

Du 12 au 16 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|---------|---|---|--|------------------------------|-----------------------|--|
| Lun. 12 | Carottes râpées | Boulettes de mouton sauce façon charcutière | Ratatouille à la niçoise et blé | Saint-Nectaire AOC | Ile flottante | Lasagne gratinée au saumon Salade de mâche Crème praliné |
| Mar. 13 | Poireaux vinaigrette | Bœuf mode | Carottes et pommes de terre persillées | Cantadou ail et fines herbes | Fruit de saison | Clafoutis chèvre Épinards Salade de mâche Pomme au four |
| Mer. 14 | Assiette de salade iceberg et maïs Vinaigrette aux herbes | Filet de hoki sauce nantua (tomate, crème fraîche, échalote) | Riz | Pointe de brie | Cocktail de fruits | Escalope de volaille - semoule aux petits légumes - Petit-suisse aromatisé Fruit |
| Jeu. 15 | Velouté de champignons | Jambon blanc* Jambon de dinde | Macaroni et emmental râpé | Montboissié | Fruit | Omelette au fromage Brocolis Gâteau maison |
| Ven. 16 | LES PAS PAREILLES | | | | | |
| | Assiette de chou blanc et raisins secs pain spécial | Potimenter de poisson gratiné (purée de potiron et pommes de terre) | | | Cake chocolat et noix | Salade d'endives Cake emmental et olives Compote multi-fruits |

Du 19 au 23 novembre 2018

Semaine européenne de la réduction des déchets

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|---------|--|---|---|--|--|--|
| Lun. 19 | Salade de pousses de soja et carottes Mimosa Vinaigrette au soja | Samoussa de légumes sur lit de salade verte | Riz aux petits légumes | Fourme d'Ambert AOC | Compote de pommes et cassis | Céleri vinaigrette Moutarde Cordon bleu & petits pois Paris-Brest |
| Mar. 20 | Chou chinois | Sauté de veau marengo | Frites | Camembert | Crème dessert au chocolat | Salade de betterave Pâtes carbonara Fruit |
| Mer. 21 | Salade de pomme de terre et mimolette | Rôti de dinde à la dijonnaise (moutarde) | Bouquet de légumes (chou-fleur, brocoli, carotte) | Fromage blanc sucré différemment : sucre, sucre roux, confiture de fraises | Fruit | Tarte à l'oignon et salade verte Petit-suisse nature Crème dessert vanille |
| Jeu. 22 | MISSION ANTI GASPI | | | | | |
| | Rillettes de sardine et céleri pain spécial | Hachis parmentier charolais | Salade verte | | Assiette de figue, banane et coulis de fruits rouges | Salade de carottes Risotto volaille et champignons Mousse au chocolat |
| Ven. 23 | Velouté de potiron à la vache qui rit | Filet de poisson meunière frais et quartier de citron | Haricots verts et pâtes | Yaourt nature | Fruit annuel | Salade verte au gouda Couscous (Légumes et semoule) Ile flottante |

Du 26 au 30 novembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|---------|--|---|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| Lun. 26 | Taboulé en verrine | Cordon bleu | Petits pois mijotés | Fraidou | Fruit | Gratin de pommes de terre aux lardons Salade verte Crème dessert au caramel |
| Mar. 27 | Salade croquante de pommes et oranges | Pavé de colin sauce fines herbes (oignon, ciboulette, persil) | Fusilli | Pont-l'Évêque AOC pain spécial | Flan à la vanille | Paëlla Fromage blanc aromatisé Fruit |
| Mer. 28 | Crêpe au fromage | Bœuf façon bourguignon (champignon, oignon, persil) | Haricots verts au jus de légumes | Fromage des Pyrénées | Fruit exotique | Omelette et salade verte Tomme de Savoie Quatre-quart |
| Jeu. 29 | Chou rouge | Dés de poisson sauce béchamel aux épices douces | Épinards et riz | Edam | Flan pâtissier | Paupiette de veau et blé Yaourt nature Fruit |
| Ven. 30 | Salade de mâche Vinaigrette balsamique | Tartiflette* Tartiflette de dinde | | | Smoothie carotte et orange | Poisson en papillote petits légumes Cantal Semoule au lait aux fruits frais |

Du 3 au 7 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|--------------------------|--|---|--------------------|----------------------------|--|--|
| Lun. 3 | Chou chinois | Filet de lieu à la vanille | Boulgour | Cantal AOC | Compote de pommes allégées en sucre | Soupe pommes de terre chou-fleur - Escalope de veau sauce marenge et pâtes - Fruit |
| Mar. 4 | Mortadelle* et cornichon <i>Mousse de canard</i> | Emincé de bœuf au paprika et à la tomate | Brocolis | Carré | Fruit | Gratin Dauphinois Salade de batavia Mousse au chocolat |
| Mer. 5 | Soupe aux épinards | Bolognaise de canard | Penne rigate | Yaourt aromatisé | Assiette de fruits d'hiver (orange - kiwi) | Mélange chou mimolette Escalope panée et poireaux Brownie |
| LES PAS PAREILLES | | | | | | |
| Jeu. 6 | Salade verte et maïs | Echine demi-sel à la dijonnaise* <i>Rôti de dinde dijonnaise</i> | Lentilles mijotées | Tomme blanche pain spécial | Fromage blanc façon straciatella (aux 2 chocolats) | Filet de harengs et pommes de terre à l'huile Gratin de chou-fleur Fruit |
| Ven. 7 | Salade d'endives, pommes et bleu Vinaigrette d'agrumes au romarin | Poisson en paprika de à la carotte (purée de carotte, pommes de terre et paprika) | | | Cake au citron | Pizza margarita Salade verte Crème dessert vanille |

Du 10 au 14 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|--------------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|---|
| Lun. 10 | Potage cultivateur | Omelette | Frites | Fromage des pyrénées | Fruit de saison | Salade coleslaw Steak haché et gnocchi Liégeois au chocolat |
| AMUSE-BOUCHE : CROSNES CRÉMÉS | | | | | | |
| Mar. 11 | Verrine de céleri râpé aux pommes | Sauté de dinde sauce aux olives | Semoule | Vache qui rit | Flan à la vanille nappé caramel | Côte de porc et riz cantonais Petit-suisse nature Fruit |
| Mer. 12 | | Dés de poisson florentine à la vache qui rit | | Assiette de Munster AOC et de brie Pain spécial | Fruit annuel | Mâche vinaigrette Quiche aux poireaux Crème dessert praliné |
| Jeu. 13 | Salade iceberg Vinaigrette à l'échalote | Rôti de bœuf, jus aux oignons | Purée de courges butternut et pommes de terre | Yaourt nature | Mandariner | Endives au jambon et blé Edam Fruit |
| Ven. 14 | Sardines à la tomate et beurre doux | Pavé de colin sauce végétale pomme curry crémée | Carottes | Fromage blanc nature | Fruit exotique | Hachis Parmentier Salade verte Poire pochée au caramel |

Du 17 au 21 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|---------|--|--|---|-----------------------------|---|--|
| Lun. 17 | Salade iceberg | Boulette de soja sauce aigre douce | Purée de pois cassés | Pont-l'Évêque AOC | Compote tous fruits allégée en sucre | Steak haché et pommes rissolées Petit-suisse aromatisé Fruit |
| Mar. 18 | Salade de haricots rouges et tomate comme un chili | Filet de poisson pané et citron | Légumes d'hiver en gratin (carottes, salsifis, pommes de terre) | Fromage blanc aromatisé | Fruit de saison | Raclette Salade verte Compote de pommes |
| Mer. 19 | Chou blanc Vinaigrette au miel | Sauté de veau sauce forestière (champignons) | Haricots verts au persil | Edam | Riz au lait et caramel liquide en verrine | Filet de colin au curry et boulgour Montboissier Fruit |
| Jeu. 20 | Soupe à l'oignon gratinée et croûtons | Escalope de dinde forestière | Spaghetti | | Fruit exotique | Gougère au fromage Salade verte Pomme au four au caramel |
| Ven. 21 | Salade de betteraves sauce mayonnaise | Croquettes de poisson sauce tartare | Pommes de terre vapeur | Pointe de brie pain spécial | Fruit | Salade de carottes Risotto aux champignons Fruit |

Du 24 au 28 et vendredi 31 décembre 2018

| | HORS D'ŒUVRE | PLAT PRINCIPAL | GARNITURE | FROMAGE | DESSERT | SUGESTIONS DU SOIR |
|-----------------------------|--|---|--------------------------|--------------------|--|--|
| Lun. 24 | Friand au fromage | Bifteck haché charolais sauce paprika persil | Chou-fleur en persillade | Petit cotentin | Fruit annuel | Poulet rôti et frites Petit-suisse Fruit |
| Mar. 25 | FÉRIÉ | | | | | |
| Mer. 26 | Assiette de salade verte, pamplemousse, mandarine et croûton | Gratin de poisson sauce dieppoise (à base de crustacés) | Riz | Saint-Nectaire AOP | Liégeois à la vanille | Pizza margarita Salade verte Crème dessert au chocolat |
| Jeu. 27 | Salade iceberg Vinaigrette d'agrumes Pain spécial | Raclette* <i>Jambon de dinde</i> | | | Pomme à boire à la cannelle et spéculoos | Poisson au four et boulgour aux légumes Yaourt aromatisé Fruit |
| Ven. 28 | Soupe à la normande | Poulet façon yassa (épices, moutarde, citron) | Carottes | Yaourt nature | Fruit exotique | Salade verte et maïs - Cannelloni gratinés - Flan vanille nappé de caramel |
| REPAS DE FIN D'ANNÉE | | | | | | |
| Lun. 31 | Salade de mâche et betteraves rouges | Emincé de bœuf charolais caramel | Gratin dauphinois | Cantal AOP | Brownie | |

*Plat à base de porc.
Plat de remplacement.

Produit BIO



Produit local



Plat du chef



Plat végétarien



LES AMUSE-BOUCHE

Nous construisons avec vous l'éducation alimentaire de votre enfant.

Pour l'aider à s'éveiller à de nouvelles saveurs, nous avons à cœur de lui faire goûter de nouvelles recettes.

Pour l'encourager, le programme d'animations prévoit dans l'année 10 animations « Amuse-bouche ».

Le principe est simple : une fois par mois, votre enfant reçoit un pot cartonné contenant une recette à goûter en toute petite quantité. Celle-ci peut être sucrée, salée, chaude ou froide.

Une fois goûtée, votre enfant vote : 1 jeton vert « J'ai aimé » ou 1 jeton rouge « Je n'ai pas aimé » à placer dans une urne.

Pour l'aider à identifier ce qu'il a goûté, l'affiche du jour montre les ingrédients sous leur forme brute et donne quelques indications sur son aspect, son goût, sa texture...

Au programme : en novembre, la marmelade butternut-gingembre et en décembre les crosnes crémés.



Tous les jours, une assiette équilibrée !

Des recommandations nutritionnelles précises fixent en fonction de l'âge des enfants, les composantes essentielles des menus en cantine scolaire. Ainsi tous les 3 mois, nos diététiciennes, nos Chefs et responsables qualité se réunissent pour construire les menus.

Ils prennent en compte : le goût des enfants, la présentation, l'équilibre alimentaire, la saison, la variété...

Ces menus sont ensuite validés, en « commission de menus », par la municipalité et les représentants des parents d'élèves.