



Menus

SAINTE FOY-LÈS-LYON



MARS
AVRIL
2016

Sogeres
RESTAURATEUR

Les beaux jours arrivent ! Quel plaisir de se retrouver en famille ou entre amis pour partager des moments de détente privilégiés !
Lors de nos animations « pas pareilles », les enfants dégusteront des madeleines au mois de mars et des bâtonnets de légumes accompagnés d'une sauce pique-nique en avril.
Ils pourront s'en inspirer pour les proposer à leurs amis lors d'un déjeuner champêtre.
Lila et Tom inviteront également les enfants à une balade autour du Loch Ness et leur feront découvrir des recettes traditionnelles venues de Grande-Bretagne.

Du 29 février au 4 mars 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 29	Macédoine mayonnaise	Penne ● sauce au thon		Gouda	Fruit
Mar. 1	Potage	Potimenter de bœuf		Yaourt nature	Eclair à la vanille
Jeu. 3	Carottes râpées et olives noires	Galopin de veau au jus	Lentilles ● mijotées	Rondelé nature	Croque en blanc aux milles fleurs
Ven. 4	Salade de blé ● vinaigrette fromage blanc ciboulette	Sauté de dinde sauce végétale provençale	Haricots verts	Brie	Fruit ●

Du 7 au 11 mars 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 7	Taboulé (semoule ●)	Bœuf bourguignon	Carottes ● aux oignons	Petit suisse aromatisé	Fruit
Mar. 8	Salade de riz ● vinaigrette au pesto	Poisson pané frais et citron	Gratin de potiron	Fromage cœur cendré	Fruit ●
Jeu. 10	Salade verte	Choucroute alsacienne (sauccisses de porc, rôti de porc fumé) Pommes de terre, chou, saucisses de volaille et jambon de dinde		Camembert	Flan au chocolat
ANIMATION : BALADE AUTOUR DU LOCH NESS					
Ven. 11	English breakfast salad	Boulettes de mouton sauce loch ness	Céréales gourmandes	Samos	Pineapple cake and custard

Du 14 au 18 mars 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 14	Salade de betteraves et maïs	Quenelles sauce financière	Vol-au-vent	Emmental	Fruit ●
Mar. 15	Salade d'endives aux pommes	Escalope de dinde au jus	Haricots verts	Cantafrais	Madeline et crème au chocolat
« LES PAS PAREILLES »					
Jeu. 17	Cake au thon Amuse Bouche : (uniquement pour les primaires) rillettes de maquereau	Œufs durs	Epinards ● béchamel et croûtons	Yaourt aromatisé	Fruit
Ven. 18	Salade verte vinaigrette gourmande à la carotte	Gratin de moules	Riz ●	Fromage croute noire	Purée de pommes-bananes ●

Du 21 au 25 mars 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 21	Salade de pommes de terre	Filet de poulet au jus	Chou-fleur ● persillé	Chanteneige	Fruit
Mar. 22	Carottes râpées vinaigrette miel / moutarde à l'ancienne	Boulettes de bœuf à la tomate	Coquillettes ●	Pont-l'évêque	Crème dessert caramel
Jeu. 24	Potage de potiron à la vache qui rit	Rôti de porc froid / ketchup Rôti de dinde froid et ketchup	Pommes noisette	Saint-Nectaire	Fruit ●
Ven. 25	Salade verte	Pavé de hoki sauce Dugléré	Purée de céleri	Yaourt nature ●	Beignet aux pommes

Du 29 mars au 1^{er} avril 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Mar. 29	Salade de lentilles	Emincé de dinde saveur Kebab	Carottes persillées	Gouda	Fruit ● Chocolat de Pâques
Jeu. 31	Cervelas et cornichons <i>Surimi et mayonnaise</i>	Pavé de colin sauce végétale pomme curry crémée	Semoule ●	Fromage blanc	Fruit ●
Ven. 1	Salade verte vinaigrette aux oignons rouges	Bœuf tomat'olive	Brocoli	Vache qui rit	Gâteau au fromage blanc

Du 4 au 8 avril 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 4	Salade de blé vinaigrette au basilic	Beignets de poisson	Epinards ● béchamel et croûtons	Saint-Paulin	Fruit
* LES PAS PAREILLES *					
Mar. 5	Piccadilly circus	Pato jambon de porc (coquillettes ●) sauce cheesy <i>Pato jambon de dinde</i>		Kiri	Purée de pommes ●
MENU AMÉRICAIN					
Jeu. 7	Carottes cuites au cumin	Cari de poulet	Riz ●	Fromage blanc et coulis de mangue	Ananas frais
Ven. 8	Salade verte	Sauté de bœuf sauce printanière	Petits pois	Camembert	Gaufre poudrée

Du 25 au 29 avril 2016

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 25	Betteraves en salade	Pavé de hoki sauce Normande	Riz ●	Fromage crouste noire	Fruit
Mar. 26	Salade verte	Fiori tomate / mozzarella		Six de Savoie	Purée de pommes-poires ●
Jeu. 28	Salade coleslaw	Omelette	Haricots verts ●	Yaourt nature	Amuse bouche : <i>uniquement pour les primaires</i> tendres perles sucrées Chou à la crème
Ven. 29	Macédoine mayonnaise	Steak haché de bœuf charolais au jus	Purée de pommes de terre	Emmental	Fruit ●

Plat de remplacement.

Deux fois par semaine, le pain servi est issu de l'agriculture biologique.

Produit BIO

Plat du chef

Recette à base de produits locaux

INFO COMPOSITION - Croque en blanc aux milles fleurs : mix lait au miel et céréales au riz soufflé - English break fast salad : salade de haricots blancs, croûtons, œuf dur - Piccadilly circus : carottes bâtonnets, concombre, chips de maïs sauce picadilly - Sauce cheesy : sauce à base de crème et fromage.



Les recettes d'un pique-nique réussi !

Un endroit agréable, du beau temps et une dose de bonne humeur sont les clés d'un pique-nique réussi... mais le véritable secret réside dans un menu qui allie plaisir et équilibre !
Pour aiguïser les papilles de vos invités, les salades complètes à base de féculents ou de légumes, légères et rafraîchissantes, sont des incontournables. Les quiches, tartes et cakes salés qui se mangent froids sont également un bon moyen d'agrémenter votre repas.
Pour les desserts, privilégiez les fruits ! Faciles à transporter, vitaminés, frais et toniques, ils apportent la touche finale à un pique-nique réussi.
Pour la boisson, pensez à l'eau tout simplement !

À la découverte de nouvelles saveurs

Pour éveiller la curiosité des enfants et leur donner envie de goûter de nouvelles saveurs, Sogeres s'efforce de proposer une cuisine créative.
À travers nos animations riches en découvertes, nous partageons notre connaissance des produits, des saisons et donnons des repères nutritionnels pour bien grandir.

