Cergy
Menus du 29/08/2022 au 02/09/2022

Menu de la semaine

Lundi

Salade verte
vinaigrette moutarde

Filet de merlu pmd sauce curry
Riz

Saint Nectaire aop
Pain bio

Fruit frais

Pain au lait
Coupelle de purée de pommes et abricots bio
Lait bio

Mardi

Courgette râpée ciboulette
vinaigrette moutarde

Sauté de veau au romarin
PC *Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes sauce tomate*
Pâtes
et emmental râpé

Yaourt bio à la myrtille
Pain bio

Glace petit pot vanille et fraise

Baguette
Fromage fondu Vache qui rit
Fruit bio

Mercredi

***** Menu PAT - Visible sur SoHappy une semaine avant consommation *****

CERGY - PIZZA MARGARITA
(ENTREE) BQ

Poulet rôti
Sauce Basquaise
PC *Omelette nature*
GRATIN COURGETTE (FRAIS)

Fromage frais fouetté bio
Pain bio

Ile flottante

Viennoiserie
Petit fromage frais aux fruits
Fruit bio

Jeudi

***** Menu Végétarien *****

Concombres tsatziki

Beignet stick mozzarella
Petits pois et carottes

Yaourt bio nature
Pain bio

Tarte au flan

Baguette
Chocolat noir (Tablette)
Fruit bio
Lait bio

Vendredi

Salade de betteraves rouges
Sauce facon Voronoff

Brandade de poisson (colin d'Alaska, merlu, hoki) pmd du chef (Pdt fraîche locale)

Camembert bio
Pain bio

Melon charentais

Baguette
Confiture d'abricots
Coupelle de purée de pommes et abricots bio
Briquette de lait fraise

inspirations Sogeres
la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy PC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique
Appellation d'Origine Protégée
Pêche durable
Plat du chef

Cergy
Menus du 05/09/2022 au 09/09/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de tomates vinaigrette au basilic	Salade de haricots verts vinaigrette moutarde	Sardine à l'huile	***** Menu de rentrée - Menu Végétarien *****	Taboulé
Sauté de dinde sauce au thym PC *Nuggets de blé* Pommes noisette	Hoki pmd sauce estragon Riz	Sauté de boeuf charolais sauce poivrade (oignon, carotte, vinaigre, herbes) PC *Nem de légumes* Gratin de brocolis et choux fleurs mozzarella et cheddar râpés	Tranche de pastèque Sauce aux trois fromages Coquillettes et emmental râpé	Rôti de dinde ctf au jus PC *Pavé de colin d'Alaska sauce fines herbes* Ratatouille à la niçoise
Yaourt bio à la vanille Pain bio	Pont l'Evêque aop Pain bio Fruit	Fromage blanc bio Pain bio	Fromage frais fouetté bio Pain bio	Gouda bio Pain bio Fruit
Compote de pommes et ananas allégée en sucre		Tarte noix de coco et framboise	Mousse au chocolat au lait	
Baguette Pâte à tartiner bio Fruit Petit suisse nature bio	Croissant Compote de pommes et cassis allégée en sucre Lait bio	Baguette Fromage fondu kiri Fruit bio	Baguette Chocolat au lait (tablette) Fruit bio Lait chocolaté	Barre pâtissière à partager Yaourt bio nature Jus multifruit

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So HappyPC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique | Appellation d'Origine Protégée | Charolais | Pêche durable | Viande certifiée

Cergy
Menus du 12/09/2022 au 16/09/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
*** **Menu Végétarien** ***	Mais et thon vinaigrette moutarde	Concombre en rondelles vinaigrette à la ciboulette	*** **Les pas pareille** ***	Salade de tomates vinaigrette moutarde
Salade de pommes de terre	Sauté de boeuf charolais façon stroganoff (tomate, champignon, parpika, crème)	Filet de saumon sauce oseille	Crème chèvre, poivron rouge et basilic du chef	Filet de merlu pmd sauce citron
Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes	PC *Nugget's à l'emmental*	Fusilli bio et emmental râpé	Francfort de volaille	Riz
Courgettes à la provençale	Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)	Saint Nectaire aop	PC *Omelette*	Fromage fondu vache qui rit bio
Yaourt bio brassé à la banane	Semoule	Pain bio	Purée Crécy (purée de carottes et pommes de terre)	Pain bio
Pain bio	Emmental bio	Glace petit pot vanille et fraise	Petit suisse nature bio	Moelleux au chocolat et pépites du chef (farine locale)
Fruit	Pain bio		Pain bio	
	Fruit		Fruit	
Baguette	Baguette	Pain au chocolat	Pain au lait	Baguette
Fromage frais Petit Cotentin	Confiture de fraises	Fruit bio	Fromage blanc bio	Chocolat au lait (tablette)
Coupelle de purée de pommes pêches bio	Yaourt bio nature	Lait chocolaté	Jus de pommes	Fruit bio
	Jus d'orange			Lait bio

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy PC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique | Appellation d'Origine Protégée | Charolais | Pêche durable | Plat du chef

Cergy
Menus du 19/09/2022 au 23/09/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Saucisson sec* Sardine à la tomate *Coupelle de pâté de volaille* Sauté de boeuf charolais sauce aux olives PC *Finger soja et blé aux trois graines* Lentilles locales mijotées Cantal aop Pain bio Fruit Baguette et beurre Miel Yaourt bio à la myrtille Jus de pommes	***** Menu Végétarien ***** Salade de tomates Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne Tajine pois chiches, patate douce, boulgour Fromage frais fouetté bio Pain bio Mousse au chocolat au lait Baguette Chocolat au lait (tablette) Fruit bio Lait chocolaté	***** Menu PAT - Visible sur SoHappy une semaine avant consommation ***** Pain bio Gaufre poudrée Yaourt bio nature Jus d'orange	Salade de riz composée Paupiette de veau sauce dijonnaise PC *Dauphinois de courgettes et pommes de terre au basilic* Courgettes fraîches du chef Yaourt bio aromatisé framboise Pain bio Banane crème fouettée Baguette Chocolat noir (Tablette) Compote de pommes et ananas allégée en sucre Lait bio	***** Amuse-bouche : Vieux Gouda (pétale) ***** Melon jaune Roti de porc* ctf sauce au curry PC *Gratin de pâtes,brocolis, mozzarella et cheddar* SP *Roti de dinde ctf au curry* Brocolis et pâtes et emmental râpé Coulommiers bio Pain bio Purée de pomme Chausson aux pommes Fruit bio Lait bio

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So HappyPC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique | Appellation d'Origine Protégée | Charolais | Plat du chef | Viande certifiée

Cergy
Menus du 26/09/2022 au 30/09/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de betteraves rouges vinaigrette moutarde	Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)	Pizza tomate et fromage	Concombre en rondelles Vinaigrette au cerfeuil	***** Menu Végétarien *****
Hoki pmd sauce bretonne Epinards béchamel et riz	Bolognaise de boeuf charolais PC *Pâtes bio à la ratatouille et lentilles corail* aux Macaroni et emmental râpé	Poulet sauce marengo PC *Samoussa de légumes* Gratin de chou fleur	Sauté de boeuf charolais sauce forestière (champignons) *PC Nuggets de blé* Petits pois mijotés	Oeuf dur Sauce crème ciboulette
Pointe de brie bio Pain bio	Fromage fondu vache qui rit bio Pain bio	Tomme de pays bio Pain bio	Saint Nectaire aop Pain bio	Pané à l'emmental Pommes persillées (fraîches locales)
Fruit	Lacté saveur vanille	Fruit	Clafoutis pêches du chef (farine locale)	Petit suisse nature bio Pain bio Fruit
Baguette Chocolat au lait (tablette) Yaourt bio à la vanille Jus multifruit	Baguette Gelée de groseille Fruit bio Lait bio	Briochette aux pépites de chocolat Coupelle de purée de pomme et poire bio Briquette de lait fraise	Baguette viennoise Fromage blanc bio Fruit bio	Baguette Fromage frais Carré frais Jus de pommes

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy PC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique · Appellation d'Origine Protégée · Charolais · Pêche durable · Plat du chef

Cergy
Menus du 03/10/2022 au 07/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade courgette océane (carotte, cerfeil, ciboulette, courgette, fromage fondu, surimi) Colombo de porc* PC *Chili sin carne bio et riz bio* *SP Colombo de dinde VF* Riz Fromage fondu vache qui rit bio Pain bio Mousse au chocolat au lait Baguette Chocolat au lait (tablette) Yaourt bio nature Fruit bio	Salade de haricots verts vinaigrette moutarde Emincé de saumon sauce aurore Pâtes et emmental râpé Pont l'Evêque aop Pain bio Fruit Croissant Fromage blanc bio Jus de pommes	Salade verte vinaigrette moutarde Bœuf charolais façon bourguignon PC *Pané à l'emmental* Carottes fraîches Yaourt bio brassé à la fraise Pain bio Brownie Baguette Petit louis Fruit bio	***** Amuse-bouche: gelée de coing - Menu végétarien ***** Salade de pommes de terre aux herbes Fondant au fromage de brebis du chef Epinards branches en béchamel Petit suisse nature bio Pain bio Fruit Baguette Pâte à tartiner bio Compote de pommes et bananes allégée en sucre Lait bio	Saucisson à l'ail* et cornichon *Macédoine mayonnaise* *Mousse de canard* Merlu portion sauce béchamel aux épices douces Purée de céleri et pommes de terre Camembert bio Pain bio Fruit Gâteau moelleux marbré au chocolat Yaourt bio brassé à la fraise Jus d'orange

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So HappyPC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique — Appellation d'Origine Protégée — Charolais — Plat du chef

Cergy
Menus du 10/10/2022 au 14/10/2022

Menu de la semaine

Lundi

***** Semaine des saveurs: Maroc - Menu végétarien *****

Samoussa de légumes

Tajine de légumes pois chiches et semoule

Yaourt bio nature

Pain bio

Salade d'oranges fraîches

Barre pâtissière à partager

Coupelle de purée de pommes et abricots bio

Lait bio

Mardi

***** Semaine des saveurs: Turquie *****

Chou blanc et carottes râpées vinaigrette au cumin et coriandre

Emincé de dinde sauce Kebab (paprika, cumin, coriandre, ail, oignon, origan, piment, cannelle)

Pain pita

Mayonnaise et ketchup

PC *Nuggets de blé*

Pommes noisette

Fromage frais fouetté bio

Pain bio

Fromage blanc bio Miel et amandes effilés

Baguette

Confiture d'abricots

Fruit bio

Yaourt à boire aromatisé vanille

Mercredi

***** Semaine des saveurs: Italie *****

Crème mascarpone et pesto rouge et son gressini

Bolognaise de boeuf charolais

PC *Pâtes sauce aux légumes et haché végétal*

Penne rigate

et mozzarella et fromage type parmesan

Pain bio

raisin noir et blanc

Baguette

Chocolat noir (Tablette)

Yaourt bio nature

Jus multifruit

Jeudi

***** Semaine des saveurs: France *****

Rillettes de sardine et céleri du chef

Gardiane de boeuf charolais

PC *Sauce mornay aux petits légumes et quenelle*

Petits pois

Saint Nectaire aop

Pain bio

5/4 aux pommes du chef lcl

Chausson aux pommes

Fruit bio

Lait chocolaté

Vendredi

***** Semaine des saveurs: Espagne *****

Tortilla pommes de terre et oignons

Colin d'Alaska pmd sauce façon Zarzuela

Riz saveur safrané

Yaourt bio brassé à la banane

Pain bio

Fruit

Baguette

Pâte à tartiner bio

Petit fromage frais aux fruits

Jus de pommes

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So HappyPC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique | Appellation d'Origine Protégée | Charolais | Local | Pêche durable | Plat du chef

Cergy
Menus du 17/10/2022 au 21/10/2022

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de betteraves rouges vinaigrette moutarde	***** Menu végétarien *****	***** Menu PAT - Visible sur SoHappy une semaine avant consommation *****	***** Les pas pareille *****	Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)
Sauté de boeuf charolais sauce caramel PC *Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes sauce tomate* Haricots verts et blé	Céleri vinaigrette	Pain bio	Tartinable pois chiches miel sésame et menthe	Hoki pmd sauce au citron Ratatouille niçoise et pâtes
Cantal aop Pain bio	Beignet stick mozzarella Carottes bâtonnets		Poulet rôti PC *Omelette nature* Gratin de brocolis	Coulommiers bio Pain bio
Fruit	Petit suisse nature bio Pain bio		Yaourt bio nature Pain bio	Purée de pommes bio parfumée à la cannelle du chef
	Gâteau basque		Fruit	
Baguette Confiture de fraises Fromage blanc bio Coupelle de purée de pommes bio	Baguette viennoise Barre de chocolat Fruit bio Lait bio	Baguette Chocolat au lait (tablette) Fruit bio Petit fromage frais sucré	Baguette Fromage fondu Vache Picon Jus de pommes	Madeleine longue Fromage blanc bio Fruit bio

inspirations Sogeres

la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So HappyPC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique · Appellation d'Origine Protégée · Charolais · Pêche durable · Plat du chef

Cergy
Menus du 24/10/2022 au 28/10/2022

Menu de la semaine

Lundi

Betteraves rouges et maïs
vinaigrette moutarde

Filet de merlu pmd sauce curry
Epinards branche à la béchamel
et semoule

Saint Paulin bio
Pain bio

Fruit

Palet breton pur beurre
Coupelle de purée de pommes et abricots bio
Lait bio

Mardi

Carottes et céleri râpés

Bifteck haché charolais sauce tomate
PC *Omelette BIO*
Spaghetti
et emmental râpé

Fromage blanc bio sucré différemment Sucre de canne CE Miel coupelle
Confiture

Pain bio
GLACE BATONNET VANILLE

Baguette
Fromage fondu vache qui rit bio

Jus d'orange

Mercredi

***** Menu PAT - Visible sur SoHappy une semaine avant consommation *****

Pané à l'emmental
Rôti de dinde au jus

Pain bio

Pain au chocolat
Fruit bio
Briquette de lait fraise

Jeudi

Concombre en rondelles
vinaigrette moutarde

Blanquette de veau à la crème
PC *Curry de légumes et pommes de terre*
Carottes

Saint Nectaire aop
Pain bio

Gâteau tutti frutti du chef lcl (farine locale)

Baguette
Confiture de fraises
Fruit bio
Yaourt à la pulpe de fruits

Vendredi

***** Menu végétarien *****

Velouté de patate douce et orange du chef

Enchilada (Haricots rouges, maïs)
Tortilla de blé
Riz

Camembert bio
Pain bio

Banane
Sauce chocolat
crème fouettée

Baguette
Chocolat noir (Tablette)
Compote de pommes et fraises allégée en sucre
Lait bio

inspirations Sogeres
la cantine pas pareille

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy PC petit complet / SP sans porc

Agriculture Biologique · Appellation d'Origine Protégée · Charolais · Local · Pêche durable · Plat du chef