



Saint Jean de Soudain
Menus du 10/03/2025 au 14/03/2025

MENU
de la semaine

LUNDI

**** Repas végétarien ****

 Carottes râpées bio et vinaigrette à la moutarde

 Cappelletti épinards tofu bio sauce tomate, emmental et chèvre

Fromage fondu Vache qui rit

Crème dessert saveur chocolat

MARDI

Cervelas*
Sardine à l'huile

Filet de colin d'Alaska pané frais et quartier de citron
Petits pois mijotés

Gouda

Fruit frais


MERCREDI

JEUDI

Potage paysan (navet, carotte, céleri, pdt)

Jambon de dinde

 Grinioc épautre et légumes bio

 Lentilles mijotées bio

Brie


Fruit frais


VENDREDI

Salade verte et vinaigrette moutarde

Sauté de porc* sauce moutarde à l'ancienne
Nuggets de blé

 Haricots verts bio

 Yaourt Icl à la confiture

 Gâteau moelleux au chocolat, farine Icl

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Issu de l'agriculture biologique



Produit local

Saint Jean de Soudain
Menus du 17/03/2025 au 21/03/2025


MENU

de la semaine

LUNDI

Chou blanc
vinaigrette moutarde à l'ancienne

Sauté de veau sauce olive
Colin d'Alaska pmd sauce
tomate

 Semoule bio


 Saint Nectaire aop

Dessert lacté flan saveur vanille
nappé caramel

MARDI

** Repas végétarien **

Salade de pois chiche vinaigrette à
la moutarde

Finger soja et blé aux trois graines
 Brocolis bio en persillade


Fromage blanc nature
et dosette de sucre blanc

Fruit frais

MERCREDI

JEUDI

Radis en rondelles
et vinaigrette moutarde

 Dés de colin d'Alaska pmd
sauce curry

 Riz bio


Fromage frais Tartare nature

Dessert lacté à boire saveur
vanille

VENDREDI

Rillettes de thon
Pain navette

Saucisse de volaille façon
chipolatas
Galette de boulgour, haricot rouge
et poivron

 Purée Crécy bio (Carotte et
pomme de terre bio fraîches)

Tomme blanche

Fruit frais

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Saint Jean de Soudain
Menus du 24/03/2025 au 28/03/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de pâtes (torti, tomate, poivron, échalote)

Meunière colin d'Alaska et quartier de citron
Haricots beurre

Emmental

Fruit frais

MARDI

Chou chinois et vinaigrette moutarde

Filet de poulet sauce façon grand-mère (carotte, champignons, crème, oignon, persil)
Crêpe à l'emmental

 Blé bio


Fromage frais Carré demi sel


Ile flottante et sa crème anglaise

MERCREDI

JEUDI

**** Repas végétarien ****

 Taboulé aux raisins secs, semoule bio

 Omelette bio à l'emmental bio
Blettes sauce béchamel


Carré

Fruit frais

VENDREDI


**** C'est la fête : Carnaval ** **
Amuse-bouche : Confiture de prunes ****

Salade verte et vinaigrette moutarde

 Bifteck haché char jus aux oignons

Beignets de calamar et ketchup

Pommes noisettes

 Yaourt nature bio lcl et dosette de sucre blanc

Beignet aux pommes

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Issu de l'agriculture biologique



Produit local



Viande charolaise

Saint Jean de Soudain
Menus du 31/03/2025 au 04/04/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde

Aiguillettes de poulet
Sauce fermière

Colin d'Alaska pmd
sauce crème champignon

Orge perlé bio

Pont l'Evêque aop

Fruit frais

MARDI

**** Repas végétarien ****

Salade de riz composée (maïs et olives)

Pané à l'emmental

Haricots vert bio à l'ail

Fromage fondu kiri

Liégeois saveur chocolat

MERCREDI

JEUDI

Salade de lentilles

Sauté de boeuf sauce poivrade
(oignon, carotte, vinaigre, herbes)

Colin d'Alaska pmd pané aux 3 céréales

Chou fleur bio

Fromage frais Rondelé ail et fines herbes

Purée de pomme fraîche

VENDREDI

Concombre tzatziki (fromage blanc, échalotte, aneth)

Merlu pmd sauce citron persillée

Pennes bio

Yaourt aromatisé

Fruit frais

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Saint Jean de Soudain
Menus du 07/04/2025 au 11/04/2025


MENU

de la semaine

LUNDI

** Repas végétarien **

Emincé de chou blanc et vinaigrette

 Semoule bio et légumes façon tajine, pois chiche bio, et amandes

Montcadi croûte noire


Fruit frais

MARDI


** Amuse-bouche : Pépites de chocolat **

Thon Guacamole
Chips de maïs

Nuggets de poulet

 Dés de colin d'Alaska pmd sauce bretonne (crème, champignons, poireaux)

 Gratin de brocolis bio


 Yaourt bio aromatisé à l'abricot


Smoothie banane fraise

MERCREDI

JEUDI

Coquillettes au pesto

 Beignet de poisson pmd et quartier de citron

 Carottes bio à la crème

Coulommiers

Fruit frais

VENDREDI

Salade iceberg et vinaigrette moutarde

Sauté de porc, lardons et sauce tomate

Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes sauce tomate

Pommes de terre vapeur

Fromage frais Chanteneige

Crème dessert saveur vanille

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable

Saint Jean de Soudain
Menus du 14/04/2025 au 18/04/2025


MENU

de la semaine

LUNDI

Oeuf dur
et dosette de mayonnaise

 Sauté de boeuf vf printanier

 Merlu pmd
sauce Bercy

Petits pois mijotés

 Camembert bio

Fruit frais

MARDI

**** Repas végétarien ****

Concombre en cubes
et vinaigrette moutarde

Fiore, tomate mozzarella sauce
tomate

 Saint Nectaire aop

Dessert lacté gélifié saveur
chocolat


MERCREDI

JEUDI


**** C'est la fête : Repas de
printemps ****

Salade verte
et croûtons
vinaigrette aux olives noires

Cordon bleu de volaille
Nugget's à l'emmental


 Courgettes fraîches bio sauce
béchamel

Fromage fondu Croc'lait


 Gâteau aux pommes, farine lcl

VENDREDI

Macédoine de légumes
mayonnaise

 Dés de colin d'Alaska pmd
sauce aux fines herbes

 Riz bio

 Yaourt bio nature

Fruit frais

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local



Viande Française