

LE PETIT JOURNAL
de la commission



Février - Mars - Avril 2025



Introduction

L'offre Inspirations

Inspirations, une restauration conçue spécifiquement pour les enfants autour de trois idées fortes: La Cuisine maison, le Partage, et le Respect de la planète.

Nos chefs élaborent sans cesse de nouvelles recettes afin de faire découvrir aux enfants de nouvelles saveurs, ou de nouvelles façons d'apprécier un aliment connu.

Les animations représentent une façon simple et ludique pour faire passer les messages aux enfants.

Nous proposons donc diverses animations au cours de l'année :



"Les recettes végétales"

- A la découverte de recettes végétales construites main dans la main avec l'association « Assiettes végétales ».



"C'est la fête !"

- La décoration haute en couleurs de la cantine pour fêter les événements du calendrier



« En route pour le goût" :

- La découverte de goûts variés provenant du monde entier.



"Mission anti-gaspi" :

- La sensibilisation au gaspillage alimentaire



"Les amuse-bouche" :

- Les nouveautés du chef à goûter en petites quantités

Vous trouverez dans les pages suivantes les animations proposées aux enfants au cours de ces deux mois.



Sommaire

« C'est la fête »

- **Février : Les crêpes**
- **Mars : Le Carnaval !**
- **Avril : Le repas de Printemps !**

« Amuse-Bouche »

- **Mars : La confiture de prune**
- **Avril : Les pépites de chocolat noir**

« Les recettes végétales »

- **Février : Parmentier lentille verte champignon purée
butternut chapelure noisette**



« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de février, nous proposons un menu autour des crêpes.

Février : Les crêpes !

C'EST LA FÊTE
2024-2025

MENU DU JOUR

VIVE LES CRÊPES

**Mâche et betterave
Radis roses et beurre**

**Sauté de bœuf bio marengo
Carottes à la crème**

**Saint Nectaire aop
Fromage frais Rondelé ail et fines herbes**

**Crêpe sucrée bio
Confiture de fraise**

sOgeres

création et conception : Agence Madamemoiselle - Juin 2024 - CF-MM8-2024-ES
Sogeres - 572 102 176 R.C.S. Versailles - Siège social : 6 Rue de la Redoute - 78280 GUYANCOURT



« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de mars, nous proposons un menu autour du thème du Carnaval

Mars : Le Carnaval !

MENU DU JOUR

LE REPAS DU CARNAVAL

Salade arlequin

Accompagnement façon romaine
Végé : Omelette
Tortis tricolores bio

Petit fromage frais sucré

Beignet aux pommes dcg

création et conception : Agence Madams & Madams - Juin 2024 - CFPMM11-2024-B
sOgeres - 527 100 174 822 - Versalles - Siège social - 6 Rue de la République - 79200 GUYANCOURT

sOgeres



« C'est la fête ! »



Nous célébrons les grandes dates du calendrier en combinant recettes gourmandes dans l'assiette et ambiance colorée dans les salles de cantine. Les équipes de restauration ne sont pas oubliées et revêtent un accessoire dans le thème.

Au mois de mars, nous proposons un menu autour du thème du Carnaval

Avril : Le repas de Printemps !

C'EST LA FÊTE
2024-2025

LE REPAS DE PRINTEMPS

MENU DU JOUR

- Salade verte bio
et billes de mozzarella
- Sauté de veau sauce au thym
Courgette bio
- Petit fromage frais sucré
- Cake chocolat et noix

création et conception : Agence MadameMonsieur - Juin 2024 - CE-MW13-2024-ES
sOgeres - 522 102 174 R.C.S. Verviers - Siège social : 6 Rue de H. Raibours - 78280 GUYANCOURT

sOgeres



« Les recettes végétales »



Parmentier aux lentilles vertes champignon purée butternut chapelure noisette

C'est un plat complet végétal à base de purée de butternut et d'une sauce aux lentilles.

Les ingrédients et leurs intérêts

Purée de courge butternut

- **Courge butternut** : apport en fibres
- **Purée de pomme de terre** : apport en glucides complexes et en protéines végétales
- **Muscade** : apport en saveur
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Crème liquide légère** : apport en matière grasse et texture

Préparation aux lentilles vertes

- **Champignons** : apport en anti-oxydants et fibres
- **Lentilles vertes** : apport en glucides complexes, en fibres et protéines végétales. Elles permettent de faire la complémentarité protidique avec la purée.
- **Ail** : apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- **Moutarde** : pour la texture et le goût
- **Farine de riz** : pour la texture
- **Huile d'olive/tournesol** : apport en lipides d'origine 100% végétale
- **Epice Garam Masala** : pour la saveur
- **Légumes brunoises** : apport en fibres

Chapelure noisette ail

- **Noisette hachée** : apport en acides gras oméga 3, en protéines végétales et en saveur
- **Chapelure** : pour l'effet gratiné
- **Ail** : pour la saveur



Le saviez-vous ? Les lentilles sont riches en protéines végétales, elles sont disponibles toute l'année, peuvent être consommées par les enfants à partir de 15 mois. La lentille est la plus digeste des légumineuses et il en existe différentes variétés : vertes, blondes, corail..)



« Les amuse-bouche »



C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !

Un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.

Mars : La confiture de prune

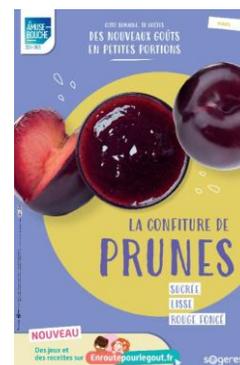
En mars, nos jeunes pourront découvrir la confiture de prune

Les ingrédients et leurs intérêts

Confiture de prune : pour son apport en glucides et son goût sucré.

Le saviez-vous ?

Riche en vitamines, minéraux et antioxydants, la prune est souvent recommandée pour améliorer la digestion et renforcer le système immunitaire.



Avril : Les pépites de chocolat noir

En avril, nos jeunes pourront découvrir le chocolat noir en pépites, pour son goût amer.

Les ingrédients et leurs intérêts

Chocolat noir 50% de cacao : riche en vitamine, fer et magnésium, le beurre de cacao contient de la vitamine E qui possède des effets antioxydants.

Le saviez-vous ?

L'appellation « chocolat noir » impose au minimum 43 % de matière sèche totale de cacao des meilleures origines (grué + beurre de cacao), dont au moins 26 % de beurre de cacao. Pour l'anecdote, avant les années 1980, ce type de chocolat noir à 43 % était traditionnellement utilisé pour le goûter des enfants.



**“ LA PASSION
DANS TOUTES,
NOS RECETTES ”**