

Menus

CHALON-SUR-SAÔNE



SEPTEMBRE
OCTOBRE
2017

Sogeres
RESTAURATEUR

Bonjour à tous,

Les vacances d'été ont permis à chacun de se reconnecter avec ses envies, suivre son rythme avec plus de sommeil et adopter une alimentation rafraîchissante et légère. Alors, prolongeons ces bonnes habitudes en septembre !

La rentrée, c'est aussi le moment idéal pour les bonnes résolutions : par exemple, accompagner votre enfant vers plus d'autonomie. En lui donnant toutes les clés pour bien y arriver, il se sentira en confiance et gagnera en maturité.

Justement, avec les recettes « Pas pareilles », il apporte lui-même la touche finale à 10 recettes dans l'année en choisissant son « topping » ou sa sauce préférée. Vive le « Do it yourself* » !



Événement incontournable de notre région, au mois d'octobre la 18^e édition de la Paulée de la Côte Chalonnaise marquant la fin des vendanges, sera également mise à l'honneur dans les menus.

Bon appétit et bonne rentrée !

*Do it yourself : Fais-le toi-même

Du 4 au 8 septembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
MENU DE BIENVENUE					
Lun. 4	Gaspacho de tomate	Poêlée de cavatappis au saumon		Yaourt au lait entier parfum vanille 	Fruit ●
Mar. 5	Salade de lentilles, vinaigrette à l'échalote	Cordon bleu de volaille	Epinards ● béchamel	Camembert	Flan vanille nappé caramel
Mer. 6	Céleri rémoulade	Filet de colin/lieu sauce végétale provençale	Riz ●	Edam	Fruit
YOUI, C'EST LA RENTRÉE !					
Jeu. 7	Limonade Cour'slaw	Poulet ● rôti au romarin	Pommes smiles	Île flottante et langues de chat	
Ven. 8	Taboulé à la semoule ●	Bœuf printanier	Carottes ● Vichy	Cantafrais	Compote allégée pomme / banane

Du 11 au 15 septembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 11	Salade de blé ●	Sauté de porc sauce au thym	Chou-fleur ● béchamel	Emmental	Mousse au chocolat au lait
PERSONNALISE TON PLAT !					
Mar. 12	Carottes ● râpées vinaigrette aux agrumes	Filet de hoki MSC sauce végétale champignons crémée	Semoule ●	Fromage blanc nature et mini-billes au chocolat ou pop-corn	Fruit ●
Mer. 13	Salade de pommes de terre sauce tartare	Goulash de bœuf	Petits pois mijotés	Saint-Paulin	Liégeois saveur vanille
Jeu. 14	Salade verte	Tortellinis aux quatre fromages à l'italienne		Petit-suisse aromatisé	Fruit
Ven. 15	Concombres à la crème	Rôti de dinde ● à la moutarde	Haricots verts ● persillés	Cheesecake du chef & coulis de fruits rouges	

Du 18 au 22 septembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
A L'ÉCOUTE DE MA PLANÈTE : MENU LOCAL ET ENVIRONNEMENT					
Lun. 18	Céleri râpé	Bœuf bourguignon	Purée de pommes de terre	Brie du Vilet	Flan au chocolat
Mar. 19	Courgettes ● râpées océane	Tomate farcie de volaille	Riz ●	Yaourt aromatisé	Fruit
Mer. 20	Salade de tomates ● vinaigrette Xérès	Filet de colin pané frais et citron	Farfalles	Cantadou ail & fines herbes	Crème dessert à la vanille
Jeu. 21	Mousse de foie et cornichons	Omelette au fromage	Ratatouille	Fromage des Pyrénées	Fruit ●
Ven. 22	Salade de betteraves cuites ●	Sauté de dinde ● sauce à l'estragon	Confit de carottes	Rondelé nature	Eclair au chocolat

Du 25 au 29 septembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 25	Carottes râpées ● vinaigrette huile d'olive et citron	Saucisse de Toulouse	Cocos à la tomate	Carré de Ligueil	Fruit ●
Mar. 26	Feuilleté au fromage	Œufs durs	Epinards ● béchamel	Vache qui rit	Crousti pomme / vanille & spéculoos
Mer. 27	Salade de pâtes (torsades ●) au pistou	Poulet ●, façon Gaston Gérard	Jardinière de légumes	Yaourt aromatisé ●	Fruit ●
Jeu. 28	Concombres sauce tsatziki	Sauté de bœuf sauce origan / tomate	Pommes noisettes	Tomme blanche	Glace
Ven. 29	Salade de riz ● asiatique	Pavé de colin sauce au basilic	Purée de brocolis	Petit blanc de nos fermes / sucre	Fruit

Du 2 au 6 octobre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 2	Râpé de chou rouge 	Blanc de poulet sauce végétale pomme curry crémeuse 	Pennes 	Fromage blanc nature / sucre	Fruit 
Mar. 3	Carottes râpées 	Quenelles nature sauce tomate olives 	Riz 	Coulommiers	Flan au caramel 
Mer. 4	Salade de pommes de terre sauce ravigote	Sauté de bœuf sauce poivrade 	Courgettes persillées	Petit Louis tartine	Compote allégée pomme / fraise
Jeu. 5	Pizza au fromage	Jambon blanc supérieur	Duo de haricots plats	Mimolette Jeune	Fruit 
Ven. 6	Céleri vinaigrette au cerfeuil 	Colin MSC pané au riz soufflé & citron	Petits pois	Yaourt aromatisé	Gâteau poire chocolat du chef

Du 9 au 13 octobre 2017



SEMAINE DE LA GASTRONOMIE À TRAVERS LES ÂGES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
L'ANTIQUITÉ					
Lun. 9	Duo de carottes et radis noirs 	Minutal de porc	Lentilles mijotées au lait	Tomme blanche	Fruit 
LE MOYEN ÂGE					
Mar. 10	Salade de riz niçoise 	Pavé de merlu sauce miel & amandes	Chou-fleur persillé	Tartare nature	Compote allégée de pommes et crème de marron
LE NOUVEAU-MONDE					
Mer. 11	Salade verte sauce César	Sauté de dinde sauce paprika & persil 	Pommes de terre sautées	Fromage blanc nature et miel	Fruit 
LE 19^e SIÈCLE					
Jeu. 12	Taboulé à la semoule 	Veau Marengo 	Carottes Vichy 	Vache qui rit 	Poire Belle Hélène et Sablés de Retz
LA PAULÉE DE LA CÔTE CHALONNAISE					
Ven. 13	Jambon persillé et cornichons 	Poulet façon Gaston Gérard 	Gnochetis	Yaourt au lait entier fraise / cassis 	Duo de raisin noir ou blanc

Du 16 au 20 octobre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 16	Salade de pommes de terre, vinaigrette moutarde à l'ancienne	Gardiane de bœuf 	Haricots verts 	Yaourt au lait entier nature 	Fruit
Mar. 17	Salade Coleslaw 	Filet de colin lieu sauce crème ciboulette	Torsades 	Carré de Ligeuil	Crème dessert au chocolat
Mer. 18	Concombres sauce yaourt aux herbes	Tomate farcie de volaille	Riz 	Emmental	Flan vanille nappé caramel
PERSONNALISE TON PLAT !					
Jeu. 19	Salade verte vinaigrette noire ou vinaigrette orange	Omelette nature 	Frites au four	Petit-suisse aromatisé	Fruit 
Ven. 20	Rillettes de sardine et colin	Boulettes de bœuf charolais sauce tomate 	Purée de potiron	Petit Cotentin	Choux à la crème

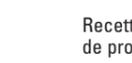
Du 23 au 27 octobre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 23	Crêpe au fromage	Dés de filet de poisson MSC sauce Aurore 	Epinards béchamel 	Fromage blanc aromatisé	Fruit 
Mar. 24	Carottes râpées vinaigrette au basilic 	Steak haché de bœuf charolais, jus à l'échalote 	Coquillettes 	Brie	Crème dessert saveur vanille
Mer. 25	Salade de lentilles	Poulet tandoori 	Haricots beurre persillés	Rondelé ail & fines herbes	Fruit 
Jeu. 26	Râpé de chou rouge 	Bœuf mode 	Purée de pommes de terre	Montboissié (moût de raisin) 	Mousse au chocolat au lait
Ven. 27	Céleri râpé 	Filet de colin pané frais & citron	Petits pois mijotés	Yaourt nature / sucre	Gâteau aux mirabelles du chef

Du 30 octobre au 3 novembre 2017

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 30	Salade de pommes de terre	Sauté de bœuf sauce des hortillons 	Carottes au jus 	Cantal Jeune AOP 	Fruit 
MENU HALLOWEEN					
Mar. 31	Velouté de potiron	Sauté de dinde sauce végétale carotte à l'orange crémeuse 	Riz safrané 	Milanette	Beignet à l'abricot
Jeu. 2	Salade verte	Pavé de merlu MSC sauce Nantua	Semoule 	Camembert	Liégeois au chocolat
Ven. 3	Salade de torsades vinaigrette au pesto rouge 	Rôti de dinde jus aux oignons 	Brocolis braisés 	Fromage blanc aromatisé	Fruit

INFO COMPOSITION - Cour'slaw : carottes, courgettes et oignons frits - Poire Belle Hélène : poire au sirop et sauce chocolat - Salade Coleslaw : carotte et chou blanc -

 Produit Label Rouge 
 Produit BIO 
 Produit BIO et local 
 Plat végétarien 
 Recette à base de produits locaux

AOP : Appellation d'Origine Protégée - MSC : Produits de la mer pêchés durablement.



Premiers pas vers l'autonomie

Rentrer de l'école, se préparer un goûter, faire ses devoirs... autant d'apprentissages qui conduisent vers l'autonomie. Voici quelques clés pour accompagner votre enfant sur ce chemin :

- **Favorisez les expériences nouvelles** : dans le domaine sportif (nager, faire du vélo) ou créatif (cadrer une photo, peindre, restaurer des objets, bricoler, cuisiner...)
- **Encouragez ses idées** : votre enfant souhaite décorer sa chambre, créer une recette, écrire un roman ? Des essais et des erreurs ! Même si ses idées semblent farfelues ou irréalisables, il est formateur de courir des risques, faire des erreurs, changer de stratégie.
- **Aidez-le à s'occuper de lui** : laissez gant, savon et serviette à portée de main, panier de linge accessible, etc. En termes d'alimentation, pensez à l'associer à l'élaboration des menus, à la liste de course, à la cuisine, au rangement...

Sogeres
RESTAURATEUR

30, cours de l'Île Seguin - 92777 Boulogne Billancourt Cedex
Internet : www.sogeres.fr - E-mail : contact@sogeres.fr