




Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 31/10/2022 au 04/11/2022


Menu de la semaine

Lundi

*** Vacances ***

 Chou rouge frais bio local
 Vinaigrette moutarde bio

 Sauté de boeuf lr sauce au thym

 Petits pois mijotés bio


  Yaourt nature bio de Sigy lcl


Tarte aux pommes


Mardi


Mercredi

*** Vacances ***

 Taboulé aux raisins secs (semoule BIO) du chef

 Pavé de colin d'Alaska pmd sauce citron

 Epinards branche bio à la crème

 Yaourt nature local bio Quart de lait

Abricots au sirop

Jeudi

*** Vacances ***** Menu Végétarien ***

Mâche

 Vinaigrette bio et citron

 Omelette bio


 Riz bio


Tomme blanche

Crème dessert au chocolat

Vendredi

*** Vacances ***

 COQUILLETTE agb AU PESTO (ASST OK)

 Fondant bio au fromage de brebis

Haricots beurre

Yaourt aromatisé

 Banane bio


Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy


Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 07/11/2022 au 11/11/2022

Menu de la semaine

Lundi

*** Menu Végétarien ***



 Chou rouge bio


 Couscous de légumes bio


 Pont l'Evêque aop

Compote de pommes allégée en sucre

Mardi

 Salade de betteraves bio
 Vinaigrette bio à l'échalote


 Filet de merlu pmd sauce normande (champignon, crème fraîche)


 Purée Crécy bio (carottes et pommes de terre)

Gouda

 Orange bio


Mercredi

 COQUILLETTE agb AU PESTO (ASST OK)


 Emincé de dinde lr basquaise


 Haricots verts bio

 Fromage blanc bio

 Poire bio de producteur local

Jeudi

 Rillettes de sardine et céleri du chef

 Sauté de boeuf lr sauce forestière (champignons)

 Riz bio

Edam

 Banane bio



Vendredi

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 14/11/2022 au 18/11/2022



Menu de la semaine

Lundi



 Sauté de veau bio sauce forestière
 Lentilles mijotées bio
Carré
Pomme bio de producteur local

Mardi



*** Menu Végétarien ***

Radis roses et beurre
Omelette bio
 Carottes bio
 Fromage blanc bio local de Sigy
Ananas bio


Mercredi

 Chou rouge bio
Sauté de porc* Ir au curry
 Pennes bio
Edam
Compote de pommes et cassis allégée en sucre

Jeudi

 Guacamole au fromage blanc bio du chef
PIZZA TOMATE, FROMAGE
Yaourt aromatisé
 Ananas bio

Vendredi






Velouté de potiron et pdt
Meunière colin pmd d'Alaska frais
 Epinards branche bio à la crème
Emmental
Cake à la cannelle du chef (farine locale)

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 21/11/2022 au 25/11/2022





Menu de la semaine

Lundi

 Céleri bio
 Vinaigrette bio au curry
—
Nuggets de poulet
 Macaroni bio
 Haricots verts bio
—
 Fromage blanc bio local de
Sigy
—
Cubes de pêche au sirop






Mardi

*** Menu Végétarien ***



 Salade de betteraves bio
 Vinaigrette bio à la ciboulette
—
 Dahl de lentilles corails et riz
bio
—
Saint Paulin
—
 Pomme bio de producteur local

Mercredi




*** Menu Végétarien ***

 Haricot vert bio
 Vinaigrette bio et citron
—
Boulettes de sarrasin, lentilles et
légumes sauce tomate
 Blé bio
—
 Cantal aop
—
 Clementine bio

Jeudi

 Chou blanc bio local
 Vinaigrette bio au curry
—
Fish burger
Pommes de terre sautées en
lamelles
—
Yaourt aromatisé
—
Compote de pommes et ananas
allégée en sucre

Vendredi

Potage cultivateur (carotte, pdt,
poireau, ch fleur, céleri, HV, petits
pois)
—
 Goulash de boeuf Ir (paprika
doux, tomate)
 Semoule bio
—
Pointe de Brie
—
 Orange bio

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy


Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 28/11/2022 au 02/12/2022

Menu de la semaine

Lundi

*** Menu Végétarien ***

 Carottes râpées bio locales

 Vinaigrette bio d'agrumes

Haricots rouges et maïs façon chil


 Riz bio


Carré


Abricots au sirop


Mardi

Emincé d'endives

 Vinaigrette moutarde bio

 Filet de merlu pmd sauce curry


 Fusilli bio


 Epinards branche bio à la crème

Gouda


 Orange bio

Mercredi

 Taboulé aux raisins secs (semoule BIO) du chef

 Jambon blanc* lr

 Gratin de brocolis bio

 Fromage blanc bio local de Sigy

 Ananas bio


Jeudi

*** Menu Végétarien ***


Potage de haricots verts et pdt


Parmentier de lentilles corail


Camembert

 Pomme bio de producteur local

Vendredi

 Houmous de carotte du chef et chip's de maïs

 Sauté de boeuf lr aux olives

 Petits pois mijotés bio

 Pont l'Evêque aop









Moelleux à la fleur d'oranger

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 05/12/2022 au 09/12/2022







Menu de la semaine

Lundi









-  Salade de betteraves bio
-  Vinaigrette bio et citron
- 
-  Filet de merlu pmd sauce citron
-  Purée Crécy bio (carottes et pommes de terre)
- 
- Edam
- 
-  Pomme bio de producteur local

Mardi









*** Menu Végétarien ***

-  Salade verte bio
-  Vinaigrette bio à l'échalote
- 
-  Dahl de lentilles corails et riz bio
- 
- Pointe de Brie
- 
- Cocktail de fruits

Mercredi






-  Guacamole au fromage blanc bio du chef
- 
-  Rôti de veau bio au romarin
-  Semoule bio
- Légumes couscous
- 
-  Yaourt nature local bio Quart de lait
- 
-  Kiwi bio

Jeudi

-  Salade coleslaw bio locale (carotte, chou blanc, mayonnaise)
- 
-  Sauté de porc* Ir au curry
-  Blé bio
- 
-  Cantal aop
- 
-  Purée de pomme fraîche bio du chef parfumée à la cannelle

Vendredi

*** Menu Végétarien ***


- Potage de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)
- 
- Nuggets de blé
-  Epinards branche bio à la crème
- 
- Mimolette
- 
-  Banane bio


Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy


Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 12/12/2022 au 16/12/2022


Menu de la semaine

Lundi

Salade iceberg
 Vinaigrette bio et citron



 Sauté de boeuf 1r sauce
dijonnaise (moutarde)


 Boulgour bio


 Fromage blanc bio local de
Sigy
Miel

Flan pâtissier


Mardi

 Salade de betteraves bio
 Vinaigrette bio à la ciboulette

 Filet de merlu pmd sauce
tomate

 Haricots verts bio


Yaourt aromatisé


 Pomme bio de producteur local


Mercredi

*** Menu Végétarien ***

Mâche

 SC VINAIGRETTE agb AU
PESTO (ACCOMP.)


 Pommes de terres bio
fromagères (fromage à tartiflette)

 Yaourt nature local bio Quart
de lait

Compote de pommes et bananes
allégée en sucre

Jeudi

NOEL - SMOOTHIE
CAROTTE, ORANGE, 4 EPICES

 NOEL - PAVE DINDE 1br
SAUCE PAIN EPICE



Pommes roosty


Petit louis

Bûche entremet chocolat


Vendredi

*** Menu Végétarien ***

 Salade de betteraves bio
 Vinaigrette moutarde bio

 Riz bio et légumes aux épices

Pointe de Brie

 Banane bio

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 19/12/2022 au 23/12/2022


Menu de la semaine


Lundi


*** Vacances ***

 Céleri bio

 Vinaigrette bio au curry

 Poulet Ir

 Coquillettes bio

 Yaourt nature local bio Quart de lait


Compote de pommes et abricots allégée en sucres

Mardi

*** Vacances ***

Coeurs d'artichauts en salade

 Vinaigrette moutarde bio

 Sauté de veau bio sauce poivrade (carotte, oignon, persil)


 Petits pois mijotés bio


Carré


 Ananas bio


Mercredi

*** Vacances ***** Menu Végétarien ***

 Salade verte bio

 Vinaigrette bio balsamique

 Quiche aux légumes bio du chef


 Fromage blanc bio local de Sigy


Compote de pommes et poires allégée en sucre

Jeudi

*** Vacances ***

 Haricot vert bio

 Vinaigrette moutarde bio

 Pavé de colin d'Alaska pmd sauce aurore


 Riz bio


 Saint Nectaire aop

 Orange bio


Vendredi

*** Vacances ***** Menu Végétarien ***

 Carottes râpées bio

 Omelette bio
Haricots beurre

 Edam bio

 Cake au chocolat du chef (farine locale)


Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

Menu Adulte Paris Centre (1-3ème arr.)
Menus du 26/12/2022 au 30/12/2022

Menu de la semaine

Lundi

*** Vacances ***** Menu
Végétarien ***

 Salade de betteraves bio

 Vinaigrette bio à la ciboulette



Haricots rouges et maïs façon chil

 Riz bio



Camembert




 Clementine bio

Mardi

*** Vacances ***

 Chou rouge frais bio local


 Vinaigrette bio moutarde à
l'ancienne



 Sauté de boeuf lr marengo

 Carottes bio



 Yaourt nature local bio Quart
de lait

Crème de marron



Compote de pommes et cassis
allégée en sucre

Mercredi

*** Vacances ***

Crêpe au fromage




 Meunière colin pmd d'Alaska
frais

 Ratatouille bio



 Edam bio




 Orange bio


Jeudi



*** Vacances ***

 Endive bio


 Vinaigrette bio moutarde à
l'ancienne



 Sauté de dinde lr sauce crème
aux champignons

  Purée du chef de
pommes de terre bio lcl




 Fromage blanc bio local de
Sigy



 Pomme bio

Vendredi


*** Vacances ***** Menu
Végétarien ***

 Rillettes de sardine et céleri du
chef



Sauce ratatouille et pois cassés

 Spaghetti bio

 et emmental râpé bio



 Banane bio

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy