

**Paris Centre (Adulte)**  
**Menus du 12/01/2026 au 16/01/2026**

# Menu de la semaine



**\*\*\* Menu Végétarien \*\*\***

Maïs bio

Raviolis aux légumes bio

Vache qui rit bio

Coupelle de purée de pomme bio



Salade verte bio, pomme bio et orange bio

Sauté de boeuf charolais sauce barbecue

Penne bio sauce pesto, fèves et cantal râpé

Riz bio

Gouda bio

Fruit bio



Houmous bio

Poulet rôti lr  
Parmentier égréné végétal  
purée de patate douce  
Purée de patates douces et pommes de terre

Fromage blanc bio local

Miel

Fruit bio



Chou rouge frais bio local

Nuggets de poisson pmd  
Nuggets de poisson chiche BIO

Carotte bio  
au jus de légumes

Pommes de terre bio

Fromage frais fouetté  
Rondelé bio

Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio



**\*\*\* Menu Végétarien \*\*\***

Soupe de butternut bio

Croque végétarien à l'emmental et au pesto

Salade verte bio

Petit suisse nature bio

Banane bio

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



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable



Produit local

**Paris Centre (Adulte)**  
**Menus du 19/01/2026 au 23/01/2026**

# Menu de la semaine

**Lundi**

**\*\*\* Menu Végétarien \*\*\***

 Salade de lentilles bio



 Omelette bio fraîche



 Epinards branche bio à la crème



 Fromage blanc bio



 Fruit bio

**Mardi**

 Salade coleslaw bio local (carotte, chou blanc, mayonnaise)



 Colin d'Alaska pmd sauce crème à la tomate



 Quenelle bio sauce tomate



 Haricots verts bio au jus de légumes



 Fromage fondu vache qui rit bio



Beignet aux pommes

**Mercredi**

Soupe brocolis pommes de terre



 Sauté de veau lr sauce façon orientale



 Boulgour bio sauce tajine et pois chiches bio



 Boulgour bio  
Carottes bio fraîches au jus de légumes



 Edam bio



 Fruit bio

**Jeudi**

**\*\*\* Menu Végétarien \*\*\***

**Menu anglosaxon \*\*\***

 Œuf dur bio

 Mayonnaise bio



 Coquillettes bio sauce butternut, cheddar, crumble



 Yaourt bio nature



Dessert lacté à boire saveur vanille

**Vendredi**

 Salade de betteraves bio



 Blanquette de dinde lr  
Emincé végétal sauce façon blanquette



 Riz bio



 Emmental bio



 Fruit bio

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



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable



Produit local

**Paris Centre (Adulte)**  
**Menus du 26/01/2026 au 30/01/2026**

# Menu de la semaine

**Lundi**

-  Salade verte bio
-  Salade de betteraves bio
-  Sauté de boeuf lr sauce poivrade (oignon, carotte, vinaigre, herbes)
- Beignet stick mozzarella*
-  Haricots blancs coco bio sauce tomate
-  Gouda bio
-  Fruit bio

**Mardi**

-  Endives bio
-  Sauté de dinde LR, dés de dinde et sauce tomate
-  Coquillette bio semi complète sauce tartiflette emmental
-  Coquillettes bio
-  Le P'tit Pré bio aromatisé pêche
-  Fruit bio

**Mercredi**

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\***
-  Chou blanc bio local en remoulade bio
  -  Parmentier égréné végétal, purée de butternut bio
  -  Pointe de Brie bio
  -  Coupelle de purée de pomme et poire bio

**Jeudi**

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\***
- Soupe de légumes (carotte, navet, céleri, pomme de terre)
  - Galette fajitas préparation haricots rouge, maïs et sa salade verte sauce yaourt végétal épicee
  -  Fromage fondu bio croc lait
  -  Fruit bio

**Vendredi**

- \*\*\* Menu Agrumes \*\*\***
-  Carottes râpées bio local vinaigrette bio aux agrumes
  -  Merlu pmd sauce aux agrumes
  -  Korma de riz BIO, brunoise provencale et petits pois BIO
  -  Ratatouille bio
  -  Riz bio
  -  Fromage blanc bio Copeaux de chocolat noir et blanc
  -  Cake chocolat mandarine farine

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



Certifié Label  
Rouge



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable



Produit local

**Paris Centre (Adulte)**  
**Menus du 02/02/2026 au 06/02/2026**

# Menu de la semaine

**Lundi**

\*\*\* Menu Végétarien \*\*\*  
**Fête des crêpes** \*\*\*

 Salade de pois chiches bio

Tarte aux fromages  
 (mozzarella, emmental)

 Salade verte bio

 Yaourt bio Le P'tit Pré  
 nature local

Crêpe nature sucrée

Confiture de fraises bio

**Mardi**

Radis et beurre

 Poulet Ir sauce paprika  
 persil

*Gratin de pommes de terre,  
 épinards et fromage à raclette*

 Pommes de terre cubes bio  
 au jus de légumes

 Coulommiers bio

 Fruit bio

**Mercredi**

 Endives bio

 Meunière colin pmd  
 d'Alaska frais

*Omelette BIO*

 Purée Dubarry bio (chou  
 fleur et pommes de terre)

 Fromage frais fouetté  
 Rondelé bio

 Crème dessert bio chocolat

**Jeudi**

Rillettes de maquereau

 Boulette de boeuf bio  
 sauce tomate

 Boulettes pois chiches bio  
 et sauce tomate

 Fusilli bio

 Carré bio

 Fruit bio

**Vendredi**

\*\*\* Menu Végétarien \*\*\*

Soupe brocolis pommes de  
 terre

 Riz bio Korma bio patate  
 douce bio et edamame

 Edam bio

 Fruit bio

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



Certifié Label  
 Rouge



Issu de  
 l'agriculture  
 biologique



Produit de la mer  
 durable



Produit local

Paris Centre (Adulte)  
Menus du 09/02/2026 au 13/02/2026

# Menu de la semaine

Lundi

- Pomelos bio
- Poulet Ir façon yassa (épices, moutarde, citron)
- Riz bio sauce façon chili égréné végétal
- Riz bio
- Gouda bio
- Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio

Mardi

- Mâche et betteraves bio
- Sauté de boeuf Ir sauce barbecue
- Steak de lentilles BIO
- Pommes de terre quartier avec peau
- Emmental bio
- Fruit bio

Mercredi

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\*
- Céleri bio rémoulade
  - Boulgour bio sauce tajine et pois chiches bio
  - Camembert bio
  - Flan pâtissier

Jeudi

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\*
- Soupe de butternut bio
  - Penne bio sauce pesto, fèves et cantal râpé
  - Fromage blanc bio
  - Banane bio

Vendredi

- Salade verte bio croûtons
- Parmentier de colin d'Alaska pmd et purée de pomme de terre bio
- Parmentier de lentille corail BIO
- Edam bio
- Crème dessert bio chocolat

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

Sogères



Certifié Label  
Rouge



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable

**Paris Centre (Adulte)**  
**Menus du 16/02/2026 au 20/02/2026**

# Menu de la semaine

**Lundi**

- AB Salade de lentilles bio
- AB Emincé de boeuf lr sauce origan et tomate
- Beignet stick mozzarella
- AB Haricots verts bio sauce tomate
- AB Blé bio
- Yogurt bio Le P'tit Pré nature local
- Fruit bio

**Mardi**

- \*\*\* Menu carnaval \*\*\*
- AB Salade verte bio, pomme bio et orange bio
  - Nuggets de poisson pmd  
Nuggets de pois chiche BIO
  - Gratin de chou fleur et brocolis
  - Gouda bio
  - Beignet fourré chocolat et noisette

**Mercredi**

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\*
- Soupe de légumes (carotte, navet, céleri, pomme de terre)
  - AB Pizza bio au fromage
  - AB Salade verte bio
  - AB Petit suisse nature bio
  - Fruit bio

**Jeudi**

- \*\*\* Menu à thème: Nouvel an chinois \*\*\*
- AB Carottes râpées bio local vinaigrette bio cumin et coriandre
  - AB Sauté de dinde lr au caramel
  - Boulettes sarrasin lentilles légumes sauce teriyaki
  - AB Riz bio et petits légumes
  - Fromage blanc bio
  - Coulis de mangue
  - AB Cake coco bio

**Vendredi**

- \*\*\* Menu Végétarien \*\*\*
- AB Chou blanc bio local en rémoulade bio
  - AB Coquillettes bio sauce égréné végétal et tomate façon bolognaise bio
  - AB Emmental bio
  - Coupelle de purée de pommes et bananes bio

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



Certifié Label  
Rouge



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable



Produit local

**Sogères**

Paris Centre (Adulte)  
Menus du 23/02/2026 au 27/02/2026

# Menu de la semaine

Lundi

\*\*\* Vacances \*\*\*

-  Mâche et betteraves bio 
-  Meunière colin pmd d'Alaska
-  Petits pois mijotés bio 
-  Coulommiers bio 
-  Fruit bio

Mardi

\*\*\* Vacances \*\*\*

-   Salade coleslaw bio local (carotte, chou blanc, mayonnaise) 
-   Colombo de dinde Ir  Pommes de terre bio 
-   Pointe de Brie bio 
-  Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio

Mercredi

\*\*\* Vacances \*\*\* Menu végétarien \*\*\*

-  Taboulé aux raisins secs, semoule bio 
-  Dahl de lentille corail bio et riz bio 
-   Gouda bio 
-   Fruit bio

Jeudi

\*\*\* Vacances \*\*\*

-  Soupe de butternut bio 
-   Sauté de boeuf Ir aux olives  Pâtes bio 
-   Fromage fondu bio croc lait 
-   Fruit bio

Vendredi

\*\*\* Vacances \*\*\* Menu végétarien \*\*\*

-   Céleri bio rémoulade 
-  Omelette bio  Haricots verts bio au jus de légumes 
-   Fromage blanc bio local 
-   Cake bio à la cannelle

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



Certifié Label  
Rouge



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable



Produit local