

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 02/11/2026 au 06/11/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

### \*\* Repas végétarien \*\*

Carottes râpées et vinaigrette  
à la moutarde

 Ravioli de légumes bio

Crème dessert saveur vanille

## MARDI

 Taboulé de semoule bio aux  
raisins secs

 Colin d'Alaska pmd pané  
aux 3 céréales

Petits pois mijotés

 Fruit de saison bio

## MERCREDI

## JEUDI

Soupe de potiron au fromage  
fondu vache qui rit

Jambon de dinde  
Oeuf dur

Haricots beurre

Cake au chocolat

## VENDREDI

Salade iceberg  
et vinaigrette moutarde

Quenelle de carpe sauce curry

 Riz bio

 Fromage frais Chanteneige  
bio

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 09/11/2026 au 13/11/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

Radis roses  
et beurre

 Sauté de porc vf sauce  
moutarde

 Semoule bio aux légumes  
et pois chiches bio

 Semoule bio

Ile flottante  
et sa crème anglaise

## MARDI

Cordon bleu de volaille  
 Nuggets de poisson pmd

 Epinards bio hachés à la  
béchamel  
et croûtons

 Saint Nectaire aop

 Fruit de saison bio

## MERCREDI

## JEUDI

 Merlu pmd sauce bretonne  
(crème, champignons,  
poireaux)

 Brocolis bio

 Brie bio

 Fruit de saison bio

## VENDREDI

### \*\* Repas végétarien \*\*

Chou chinois  
et vinaigrette moutarde

 Coquillettes bio sauce  
butternut cheddar

Dessert lacté flan saveur  
vanille nappé caramel

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 16/11/2026 au 20/11/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

 Rillettes de thon pmd  
Pain de mie

Sauté de bœuf sauce paprika  
persil

 Dés de colin d'alaska pmd  
sauce béchamel aux épices  
douces

 Haricots verts bio

 Yaourt nature Icl

## MARDI

**\*\* Repas végétarien \*\* \*\***  
**Découvrir : Betteraves  
crumble au noix et  
vinaigrette framboise \*\***

Betteraves croquants de noix  
à la crème de chèvre et miel  
et vinaigrette framboise

Boulettes sarrasin lentilles  
légumes sauce teriyaki

 Riz bio

 Crème dessert bio chocolat

## MERCREDI

## JEUDI

Soupe de légumes variés et  
pommes de terre fraîches  
 et emmental râpé bio

Jambon blanc de porc  
Samoussa de légumes

 Lentilles mijotées bio

 Fruit de saison bio

## VENDREDI

 Céleri râpé bio  
et sauce cocktail

 Filet de colin d'Alaska pmd  
pané frais

 Chou fleur bio béchamel

Gâteau au citron

sOgeres

  
Issu de  
l'agriculture  
biologique

  
Produit de la mer  
durable

  
Produit local

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 23/11/2026 au 27/11/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

 Taboulé de semoule bio  
aux raisins secs

 Merlu pmd  
sauce champignon crémée

Petits pois mijotés

 Fruit de saison bio

## MARDI

Emincé de chou rouge  
vinaigrette à la moutarde

 Aiguillettes de poulet vf  
sauce tomate  
Boulettes de blé sauce tomate

 Pâtes bio

Dessert lacté gélifié saveur  
vanille

## MERCREDI

## JEUDI

**\*\* Repas végétarien \*\* \*\***  
**Découvrir : Crème de  
marron \*\***

 Endive bio  
et vinaigrette moutarde

Nuggets de blé

 Carottes bio fraîche à la  
crème

 Tarte au flan dcg

## VENDREDI

Salade iceberg  
et noix  
et vinaigrette au miel et  
moutarde à l'ancienne

Saucisse de Strasbourg de  
porc

 Dés de saumon pmd à  
l'oseille

 Purée de pommes de terre  
fraîches bio

 Fruit de saison bio

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 30/11/2026 au 04/12/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

### \*\* Repas végétarien \*\*

Chou chinois  
et vinaigrette moutarde

 Semoule bio aux légumes  
et pois chiches bio

 Crème dessert bio à la  
vanille

## MARDI

Salade de pommes de terre

 Colombo de dinde vf  
 Colin d'Alaska pmd sauce  
curry

 Chou fleur bio

 Fruit de saison bio

## MERCREDI

## JEUDI

Potage paysan (navet, carotte,  
céleri, pdt)

Echine demi sel\*  
Pané moelleux au gouda

 Lentilles mijotées bio

 Purée de pomme fraîche  
bio et pêche

## VENDREDI

Salade verte  
et vinaigrette moutarde

Beignets de calamar

 Epinards bio hachés à la  
béchamel

 Chou chocolat noisette dcg

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 07/12/2026 au 11/12/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

 Salade de blé bio aux petits légumes bio

—

Sauté de boeuf sauce au caramel

Finger de blé aux trois graines

—

 Brocolis bio sauce béchamel

—

 Fruit de saison bio

## MARDI

Radis en rondelles  
et vinaigrette moutarde

—

 Colin d'Alaska pmd sauce butternut champignon crémée

—

 Riz bio

—

Coulommiers

## MERCREDI

## JEUDI

### \*\* Repas végétarien \*\*

 Salade de boulgour bio tomate bio et poivrons

—

 Omelette bio

—

 Haricots verts bio

—

Fromage blanc  
Brisure Oréo

—

 Banane bio

## VENDREDI

Salade iceberg  
et oignons frits  
et vinaigrette aux herbes

—

Emincé de volaille kebab

 Merlu pmd sauce citron

—

 Coquillettes bio blé semi-complet

—

 Smoothie pomme bio mandarine et miel

Saint Jean de Soudain (Elémentaire)  
Menus du 14/12/2026 au 18/12/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

 Carottes râpées bio  
vinaigrette à la moutarde

 Dés de colin pmd sauce  
crème ciboulette persil

 Epinards bio hachés à la  
béchamel  
et croûtons

Semoule au lait

## MARDI

### \*\* Repas végétarien \*\*

Chou chinois  
et vinaigrette moutarde

Crozets sauce tartiflette et  
emmental

Dessert lacté gélifié saveur  
vanille

## MERCREDI

## JEUDI

### \*\* Célébrer : C'est la fête \*\*

 Emincé de chapon vf sauce  
pain d'épice

 Filet de limande pmd sauce  
façon safranée

Pommes rosti étoilées

 Beaufort aop

Sapin aux deux chocolats

 Clémentine bio  
Chocolat festif

## VENDREDI

Salade de riz composée (maïs  
et olives)

Nuggets de poulet  
Falafel de pois chiches et  
fèves à la menthe

Sauce au curry  
 Chou fleur bio

 Fruit de saison bio

sOgeres

  
Appellation  
d'Origine Protégée

  
Issu de  
l'agriculture  
biologique

  
Produit de la mer  
durable

  
Viande Française

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy