



# Actu des menus Ste Marie Novembre / décembre 2021



*Eveil et*  
**G****OUT**

— Découvrir pour mieux grandir —

par *sodexo*

## Les menus de l'offre Eveil et Goût

- Elaboration et validation des menus par un groupe de travail (Commission d'Offre Alimentaire), constitué d'experts culinaires, nutritionnels et techniques (cuisinier, diététicien, responsable d'exploitation... ), dans un cadre économique défini
- Les menus CuistoRigolo sont conformes à la réglementation nutrition du GEMRCN de juillet 2015 et à l'arrêté du 30 septembre 2011. Ils intègrent systématiquement les recommandations du PNNS, en alliant santé et plaisir
- Rotation sur l'année des 2 cycles de base de 8 semaines (plan alimentaire et menus), Printemps/Eté et Automne/Hiver, afin d'être au plus proche de la saisonnalité

## Le programme d'animations



### La découverte des saveurs du monde

4 voyages dans différents pays du monde pour découvrir de nouvelles saveurs et cultures.



### Les événements du calendrier

7 fêtes traditionnelles ou événements, une cantine tout en couleurs.



### Les nouveautés du Chef

20 nouvelles recettes à découvrir.



### Sensibilisation à la planète

3 journées de sensibilisation aux enjeux des produits saison, locaux et à l'environnement

## PROGRAMME D'ANIMATIONS 2021/2022

### Eveil & Goût



### Sensibilisation au gaspillage alimentaire

3 journées de sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire

# Une année rythmée !

**Les animations avec NOA & PAPILLE**  
2021-2022

**septembre**  
Fête de la rentrée : **Bienvenue à tous !**  
Les règles du Club de la Cantine  
Et aussi, chaque mois une nouvelle recette du Chef : **Goûte et vote !**

**octobre**  
**LES TRÉSORS DE FRANCE**  
Et aussi... La recette du mois

**novembre**  
**La fête foraine**  
**AGIS !** contre le gaspi !  
Et aussi... La recette du mois

**décembre**  
**Joyeuses fêtes !**  
Et aussi... La recette du mois

**janvier**  
**La galette des rois**  
**LES TRÉSORS DE L'INDE**  
Et aussi... La recette du mois

**février**  
**Vive les crêpes !**

**mars**  
**NOUVELLE RECETTE DU MOIS : Goûte et vote !**

**avril**  
**La fête du printemps**

**mai**  
**LES TRÉSORS DU LIBAN**  
Et aussi... La recette du mois

**juin**  
**Au revoir les grands !**

*Toute l'année, retrouve dans la cantine des animations sur :*

- ODYSSEE GOURMET
- La découverte des saveurs du monde
- À TABLE !
- Les règles de vie à table
- CEST TÈTE
- Les événements du calendrier
- MISSION GASPI
- La chasse au gaspillage alimentaire
- NOUVELLES RECETTES
- Les nouveautés du Chef à goûter

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# Une année rythmée !

Calendrier scolaire 2021-2022 www.vacances-scolaires-education.fr				ZONE A Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers		ZONE B Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg		ZONE C Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles			
SEPTEMBRE 2021	OCTOBRE 2021	NOVEMBRE 2021	DÉCEMBRE 2021	JANVIER 2022	FÉVRIER 2022	MARS 2022	AVRIL 2022	MAI 2022	JUIN 2022	JUILLET 2022	AOÛT 2022
MER 1 35	VEN 1	LUN 1 44	MER 1	SAM 1	MAR 1 C'EST LA FÊTE 05	MAR 1 09	VEN 1	DIM 1	MER 1 22	VEN 1	LUN 1
JEU C'EST LA FÊTE	SAM 2	MAR 2	JEU NOUVELLES RECETTES	DIM 2	MER C'EST LA FÊTE	MER 2	SAM 2	LUN 2 18	JEU 2	SAM 2	MAR 2
VEN	DIM 3	MER 3	VEN NOUVELLES RECETTES	LUN 3 01	JEU C'EST LA FÊTE	JEU 3	DIM 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3
SAM	LUN 4 40	JEU 4	SAM 4	MAR C'EST LA FÊTE	VEN 4	VEN 4	LUN 4 14	MER 4	SAM 4	LUN 4 27	JEU 4
DIM 5	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 5	DIM 5	MER C'EST LA FÊTE	SAM 5	SAM 5	MAR 5	JEU 5	DIM 5	MAR 5	VEN 5
LUN 6 36	MER NOUVELLES RECETTES	SAM 6	LUN 6 49	JEU C'EST LA FÊTE	DIM 6	DIM 6	MER 6	VEN 6	LUN 6 23	MER 6	SAM 6
MAR	JEU	DIM 7	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 7	LUN 7 06	LUN 7 10	JEU 7	SAM 7	MAR C'EST LA FÊTE	JEU 7	DIM 7
MER	VEN 8	LUN 8 45	MER NOUVELLES RECETTES	SAM 8	MAR 8	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 8	DIM 8	MER C'EST LA FÊTE	VEN 8	LUN 8
JEU	SAM 9	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU	DIM 9	MER 9	JEU	SAM 9	LUN 9 19	JEU	SAM 9	MAR 9
VEN 10	DIM 10	MER NOUVELLES RECETTES	VEN 10	LUN 10 02	JEU 10	VEN 11	DIM 10	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 10	DIM 10	MER 10
SAM 11	LUN 11 41	JEU	SAM 11	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 11	SAM 12	LUN 11 15	MER	SAM 11	LUN 11	JEU 11
DIM 12	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 12	DIM 12	MER NOUVELLES RECETTES	SAM 12	SAM 12	MAR 12	JEU	DIM 12	MAR 12	VEN 12
LUN 13 37	JEU	SAM 13	LUN 13 50	JEU	DIM 13	DIM 13	MER 13	VEN 13	LUN 13 24	MER 13	SAM 13
MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 15	DIM 14	MAR C'EST LA FÊTE	VEN 14	LUN 14 07	LUN 14 11	JEU 14	MAR NOUVELLES RECETTES	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU 14	DIM 14
MER	SAM 16	MAR C'EST LA FÊTE	JEU	SAM 15	MAR 15	MAR 15	VEN 15	MER	VEN 15	VEN 15	LUN 15
JEU	DIM 17	MER C'EST LA FÊTE	VEN 17	DIM 16	MER 16	MER 16	SAM 16	JEU	JEU	SAM 16	MAR 16
VEN 17	LUN 18 42	JEU	SAM 18	LUN 17 03	JEU 17	JEU 17	DIM 17	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 17	DIM 17	MER 17
SAM 18	MAR 19	MER C'EST LA FÊTE	DIM 19	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 18	VEN 18	LUN 18 15	MER	SAM 18	LUN 18	JEU 18
DIM 19	MER 20	JEU	LUN 20 53	MER	SAM 19	SAM 19	MAR C'EST LA FÊTE	JEU ODYSSEE DU GOÛT	DIM 19	MAR 19	VEN 19
LUN 20 38	JEU 21	MER C'EST LA FÊTE	MAR 21	JEU ODYSSEE DU GOÛT	DIM 20	DIM 20	MER C'EST LA FÊTE	VEN 20	LUN 20 25	MER 20	SAM 20
MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 22	JEU	MER 22	VEN 21	LUN 21 08	LUN 21 12	JEU	SAM 21	MAR 21	JEU 21	DIM 21
MER	SAM 23	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU 23	SAM 22	MAR 22	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 22	DIM 22	MER 22	VEN 22	LUN 22
JEU	DIM 24	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 24	DIM 23	MER 23	MER	SAM 23	LUN 23 21	JEU 23	SAM 23	MAR 23
VEN 24	MAR 26	MAR NOUVELLES RECETTES	SAM 25	LUN 24 04	JEU 24	JEU 24	DIM 24	MAR 24	VEN 24	DIM 24	MER 24
SAM 25	JEU	MAR NOUVELLES RECETTES	MAR 26	MAR ODYSSEE DU GOÛT	VEN 25	VEN 25	LUN 25 17	MER 25	SAM 25	LUN 25	JEU 25
DIM 26	MAR 26	MAR NOUVELLES RECETTES	DIM 26	JEU NOUVELLES RECETTES	SAM 26	SAM 26	MAR 26	JEU 26	DIM 26	MAR 26	VEN 26
LUN 27 39	MER 27	MAR NOUVELLES RECETTES	LUN 27 52	JEU	DIM 27	DIM 27	MER 27	VEN 27	LUN 27 26	MER 27	SAM 27
MAR 28	JEU 28	MAR NOUVELLES RECETTES	MAR 28	VEN 28	LUN 28	LUN 28 13	JEU 28	SAM 28	MAR 28	JEU 28	DIM 28
MER 29	VEN 29	MAR NOUVELLES RECETTES	MER 29	SAM 29	DIM 30	MAR 29	VEN 29	DIM 29	MER 29	VEN 29	LUN 29
JEU 30	SAM 30	MAR NOUVELLES RECETTES	JEU 30	DIM 30	LUN 31	MER 30	SAM 30	LUN 30	JEU 30	SAM 30	MAR 30
DIM 31	DIM 31	MAR NOUVELLES RECETTES	VEN 31	LUN 31		JEU 31	MAR 31	MAR 31	DIM 31	DIM 31	MER 31

C'EST  
LA  
FÊTE

2021-2022

LES ÉVÈNEMENTS DU CALENDRIER

La fête  
foraine!



## MENU DU JOUR

**Jeudi 18 novembre 2021**

Carottes râpées et crumble salés

Hot dog volaille

Pommes de terre wedge

Beignet chocolat

création et conception : Agence madamemoisieur communication(s) - Juin 2021  
Sodexo Education - RCS 338 253 131 Versailles - Siège social : 6 rue de la Redoute, 78280 GUYANCOURT

Joyeuses  
fêtes!

*MENU DU JOUR*

**Jeudi 16 décembre 2021**

Rillettes de saumon & pain polaire  
Salade au jambon cru/orange et noix

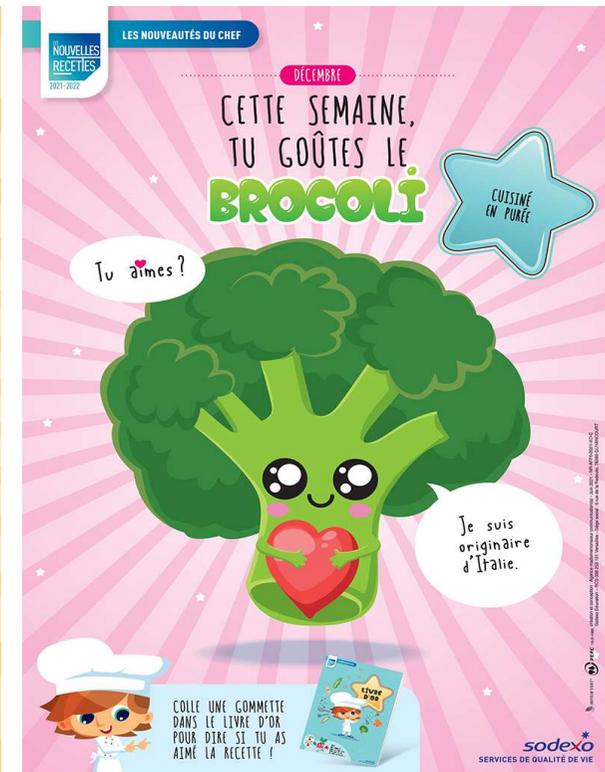
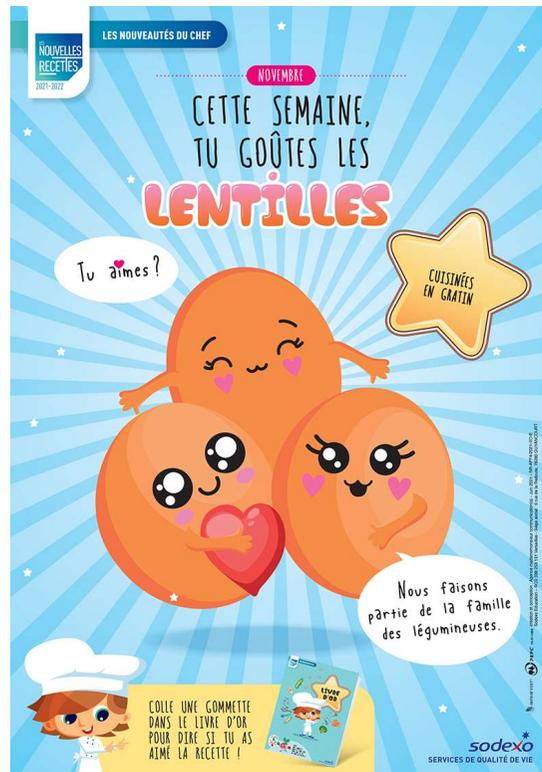
Dinde sauce aux marrons

Mini gaufre salée et haricots verts

Bûche maison  
Clémentines

# Les nouvelles recettes

- Lentille mijotée au lait
- Salade d'Edamame, semoule, carottes vinaigrette abricot
- Purée de brocolis et vache qui rit



## ZOOM sur ... L'edamame (fève de soja)

Le nom edamame (prononcez « é-da-ma-mé ») provient du mot japonais eda (branche) et de mame (haricot).

Cet étonnant légume récolté en branches ressemble à un haricot mange-tout dodu dans lequel se sont formées des petites fèves de soja

Immatures, ces petites fèves sont vertes, tendres et croquantes. Une fois cuites, elles deviennent fondantes.

### Caractéristiques de l'edamame:

Riche en fibres, protéines

Bonne source de glucides complexes

Teneur intéressante en vitamines et minéraux.