

Menus communs 2020 / 5 composantes

Du 2 novembre au 6 novembre 2020



Sogeres RESTAURATEUR

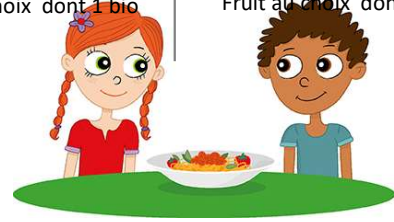
Menu Américain



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Betterave cube Salade de pdt fèves et poulet tomate	Concombre Potage Carottes Rillette de sardine tomate espagnole Salade coleslaw accompagnement : Sauce mousseline carotte orange et gingembre accompagnement :	Carotte râpée Crêpe aux fromages Salade du chef	Tomate, Cheddar Salade de chou blanc pomme emmental Salade Mexicaine	Salade Iceberg Potage de légumes (poireau/navet/carotte) Cœur de palmier/mais Pâté campagne
Plat protidique	Cordon bleu de dinde Parmentier de légumes provençal végétarien	Porc au caramel Boulette de soja tomate	Flamenkuch Tarte aux Fromages	Cheeseburger Fajitas végétarienne	Boulette de mouton façon orientale Filet de Hoki sauce coco citron vert Boulgour Mexicaine
Sa garniture	Semoule cordiale de légumes	Riz à l'indienne Printanière de légumes	Blé Gratin de courgette	Potatoes Epinard béchamel au paprika	Tortis Tricolores Poêlée de légumes
Produits laitiers au choix	Yaourt nature Cantadou ail et fines herbes emmental	Brie Cantafrais Yaourt nature	Bleu Chanteneige Yaourt nature	Edam Croc lait Yaourt nature	Saint Nectaire AOP kiri Yaourt nature
Desserts au choix	Barre Bretonne Compote pomme Fromage blanc riz soufflé au chocolat Fruit au choix dont 1 Bio	Compote pomme/banane Mousse chocolat au lait Donuts au sucre Fruit au choix dont 1 bio	Entremet café Abricot au sirop Tarte caramel chocolat Fruit au choix dont 1 bio	Smoothie pomme, poire, ananas Fromage blanc sucré aux fruits croquant façon bar a yaourt Muffin chocolat Fruits au choix dont 1 bio	Fruits à la centrifugeuse Compote allégée pomme fraise Brownie Fruits au choix dont 1 bio

Issu du commerce équitable

Issu de l'agriculture biologique



Plat végétarien



Plat du chef

Menus communs 2020 / 5 composantes

Du 9 au 13 Novembre 2020



Sogeres RESTAURATEUR

Menu Vendée Globe

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Crêpe au fromage Salade pdt César Salade de tomates	Radis noir râpé au citron Taboulé Potage Choisy Betteraves		Carottes râpées Macédoine mayonnaise Rilette de poisson	Choux blanc vinaigrette Tartinade de haricots blancs Bouillon de légumes vermicelle Salade Océane
Plat protidique	Steak haché de bœuf sauce bordelaise Curry de légumes/pdt	Sauce Kebab Sauce 3 fromages	Férialé	Aiguillette de poulet sauce curry et coco Lasagne épinard ricotta	Cotriade de poisson Jambon ½ fumé grillé Dauphinois végétarien
Sa garniture	Semoule Ratatouille	Farfalles Épinard a la crème		Riz Pilaf Courgettes Poêlées	Pdt Grenaille Brocolis
Produits laitiers au choix	Yaourt nature Mimolette Petit cotentin	Yaourt nature Rondelé ail fine herbe Saint Paulin		Yaourt nature Edam Fraidou	Yaourt nature St nectaire AOP Croc lait
Desserts au choix	Beignet framboise Compote Pomme/fraise Ile flottante Fruit au choix dont 1 Bio	Pomme rôtie Liégeois chocolat Tarte flan Fruit au choix dont 1 Bio		Pêche au sirop Fromage blanc brisure d'Oréo Tarte Coco Fruit au choix dont 1 Bio	Finaie Vendéenne Fruits à la centrifugeuse Gâteau Vendéen Fruit au choix dont 1 Bio



Issu du commerce équitable

Issu de l'agriculture biologique

























Plat végétarien



Plat du chef

Menus communs 2020/ 5 composantes

Du 16 au 20 Novembre 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	 Betteraves Rillettes Concombre rondelle	 Courgette râpée ciboulette Salade de riz a la thaïlandaise Potage paysan Radis carotte ananas sauce paradis	 SAINT STANISLAS NANTES #99 Salade au jambon cru  Radis Salade du chef	 FUTURE 50 FOODS <u>Ingrédient du FuTur</u> Cake amarante épinard et cheddar  Chou blanc, pomme et noix Œuf dur	 Carottes râpées Salade océane Panais mayonnaise pomme Soupe de lentilles
Plat protidique	Cote de porc au jus Beignets de Calamars frits  Courmentier	 Curry de dinde Nuggets crispidor fromage 	 Cheeseburger Tortilla campesina 	 Couscous bœuf boulette Couscous végétarien aux boulettes de Sarazin 	Saucisse de Strasbourg Pates a la ratatouille pois cassé emmental  Parmentier de poisson courge et butternut
Sa garniture	Purée de pomme de terre courge et butternut Bouquet de légumes	Frites Carottes poêlées	Coquillette Salade verte	Semoule Légumes couscous	 Lentille mijotés au lait Gratin Brocolis ,chou-fleur
Produits laitiers au choix	Yaourt nature Cantafrais Emmental	Yaourt nature Kiri Tomme grise	Yaourt nature Pointe de brie Rondelé	Yaourt nature Camembert Croc lait  FUTURE 50 FOODS	Yaourt nature Bleu Vache qui rit
Desserts au choix	 Barre bretonne Milk Shake banane Crème dessert à la vanille Fruit au choix dont 1 Bio	 Tarte Alsacienne Ananas au sirop Compote pomme, fraise Fruit au choix dont 1 Bio	Compote de pomme Far breton Poire au sirop Fruits au choix dont 1 bio	 PAS PARELLES Cake patate douce citron vert et coco Flan nappé caramel Fromage blanc pomme vanille Fruit au choix dont 1 Bio 	 Délice à la châtaigne Compote tous fruits Fruits à la centrifugeuse Fruit au choix dont 1 Bio



Issu du commerce équitable



Issu de l'agriculture biologique



Plat végétarien



Plat du chef

Menus communs 2020/ 5 composantes

Du 23 AU 27 Novembre 2020



Menu Breton

Sogeres RESTAURATEUR

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Ingrédient du FuTur

Hors d'œuvre au choix



Taboulé sarrasin, orge, millet et raisin sec



Salade iceberg

Tomate



Choux bicolore

Penne au thon et pesto

Rillettes

Potage andalou



Carottes râpées épicées

Céleri rémoulades

Cervelas vinaigrette



Betterave/pomme

Pate Breton

Salade Paysanne



Radis rondelle

Haricot beurre/échalotte

Saucisson à l'ail

Potage de légumes

Plat protidique

Nuggets de filet de poulet



Tortilla Campésina



Bolognaise de canard



Boulette de soja sauce samourai

Sauce bolognaise



Daube de bœuf provençal



Lasagne aux légumes



Kig ha farz (pot au feu Breton)



Galette jambon fromage



Potimontier

Parmentier de thon

Saucisse chipolatas

Pâtes à la ratatouille lentilles corail emmental



Sa garniture



Purée de pomme de terre
Purée de pois cassé

Printanière de légumes

Pomme de terre boulangère

Carottes



Blé

Ratatouille à la niçoise

Salade verte

Cordiale de légumes locaux

Mélange 5 céréales

Flan de courgette mozzarella basilic

Produits laitiers au choix

Yaourt nature
Carré mimolette

Yaourt nature
Cantafrais
Tomme grise

Yaourt nature
Croque lait
St Paulin



Yaourt nature
Brie petit moulé



Yaourt nature
Gouda
Petit moulé ail et fine

Desserts au choix

Crêpe au sucre
Crème dessert vanille
Compote pomme fraise
Fruit au choix dont 1 Bio

Smoothie pomme banane
abricot
Beignet framboise
Entremet citron
Fruit au choix dont 1 bio



Salade de fruit
Tarte aux pommes
Crème dessert
Fruit au choix dont 1 Bio



Salade de fruit frais
Far Breton
Ile flottante
Fruit au choix dont 1 Bio



Abricot au sirop
Gâteau au chocolat
Crème dessert
Fruit au choix dont 1 Bio



Issu du commerce équitable



Issu de l'agriculture biologique



Plat végétarien



Plat du chef



Menus communs 2019 / 5 composantes

Du 30 Novembre au 04 Décembre 2020



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Macédoine mayonnaise Betterave Tomate au surimi	Chou blanc Salade iceberg Salade de riz composée Potage cultivateur	Dip carotte houmous betteraves Carottes grecques Salade de blé à la menthe	Salade de haricot vert crème et noisette Crêpe au fromage Œufs durs	Carottes râpées Pâté de campagne Potage Crécy Salade de tomates
Plat protidique	Colombo de porc Couscous végétarien	Escalope de dinde viennoise Samoussa végétarien	Epinard à la florentine Rôti de veau au romarin	Parmentier de Bœuf Parmentier de canard Clafoutis carotte pdt et mozzarella	Filet de colin sauce Agrume Boulette de bœuf à la catalane Brocolimentier
Sa garniture	Riz Printanière de légumes	Poêlée de carottes, poireaux, céleri et oignon Semoule	Purée Duo de haricots et tomates	Carottes à la crème Salade verte	Boulgour Brocolis
Produits laitiers au choix	Yaourt nature Cantadou brie	Yaourt nature Carré Edam	Yaourt nature Babybel Camembert	Yaourt nature Croque lait Emmental	Yaourt nature Mont cadri Cantafrais
Desserts au choix	Crêpe Bio Compote de pomme Fromage blanc À la fraise et pistache Fruit au choix dont 1 Bio	Eclair au chocolat Abricot au sirop Flan vanille nappé caramel Fruit au choix dont 1 Bio	Entremet flan praliné Millefeuille Choux à la crème Fruit au choix dont 1 Bio	Gâteau de pommes maison Smoothie carotte/orange Fromage blanc châtaigne et spéculos Fruit au choix dont 1 Bio Plat végétarien	Bouchée mangue tandoori Muffin pépite de chocolat Fruits à la Centrifugeuse Riz au lait maison Fruit au choix dont 1 Bio Plat du chef



Issu du commerce équitable





















Issu de l'agriculture biologique

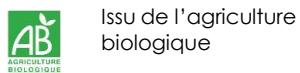
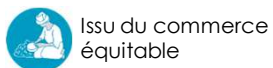


Menus communs 2020 / 5 composantes

Du 07 au 11 Décembre 2020



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Friand au fromage  Salade coleslaw Haricot vert à l'échalotte	Concombre rondelles  Betteraves Salade pate mimolette Potage légumes vermicelle	Choux fleur maïs tomate  Endives Taboulé	Salade de pomme de terre et olive  Gaspacho de tomate Salade fraîcheur la crème de paprika	 Chou chinois Taboulé Potage choisy Salade de tomate
Plat protidique	 Poulet sauce aigre douce  Cappeletti épinard tofu	 Andouillette sauce moutarde Croustillant de poisson  Quiche aux légumes	 kebab  Pizza 3 fromages	Saucisse chipolata  Pâtes au potiron et carottes mozzarella	Dés de poisson à la florentine et vache qui rit  Pilon de poulet sauce barbecue  Ragoût de petits légumes et lentilles
Sa garniture	Riz Salade verte	Semoule Gratin de chou fleur et brocolis	Pomme de terre chèvre et miel Haricot beurre	Pâtes Carotte	Frites Cordiale de légumes
Produits laitiers au choix	Yaourt nature Fourme kiri	Yaourt nature Fourme d'Ambert kiri	 Yaourt nature Comte Cœur de dame	Yaourt nature Croc lait emmental	Yaourt nature Cantadou cantal
Desserts au choix	Barre Bretonne Crème dessert caramel Compote aux pommes Fruit au choix dont 1 Bio	 Tarte flan Mousse praliné Compote tout fruit Fruit au choix dont 1 Bio	Gâteau coco, chocolat Salade de pêche au miel Semoule au lait Fruit au choix dont 1 Bio	 Gâteau au cacao façon financier  Fromage blanc Straciatella Salade de fruits frais Fruit au choix dont 1 bio	Fromage blanc Brisure Oreo Jus de fruits à la centrifugeuse Roule chocolat Fruit au choix dont 1 bio



Plat végétarien



Plat du chef

Menus communs 2020 / 5 composantes

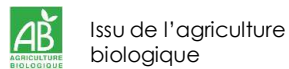
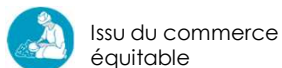
Du 14 au 18 Décembre 2020



Sogeres RESTAURATEUR

Menu de Noel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Salade de pomme de terre, fèves et poulet Betteraves Salade de tomates	Chou fleur en brisure Crêpe au fromage Potage carotte orange Salade coleslaw	Dips de légumes Salade verte Friand aux fromages	Cake au saumon Salade de pomme de terre césar Mousse de canard Potage au potiron maïs et mimolette 	Rillette de thon Pâté de campagne Salade de Mâche et betteraves
Plat protidique	Cordon Bleu Boulette de soja tomate sauce aigre douce 	Steak haché de bœuf sauce ketchup Pates sauce aux légumes et soja 	Roti de veau Tarte aux Fromages	Dinde sauce au Châtaigne Dauphinois courgette pdt basilic 	Poisson meunière Saucisse de Strasbourg Boulgour à la mexicaine
Sa garniture	Tortis trois couleurs Cordiale de légumes	Riz à l'indienne Printanière de légumes	Blé Gratin de courgette	Pomme de terre smile Duo de panais et carottes	Poêlée de légumes Semoule
Produits laitiers au choix	Cantadou ail et fines herbes Emmental Yaourt nature	Brie Cantafrais Yaourt nature	Bleu Chanteneige Yaourt nature	Edam Croclait Yaourt nature	Yaourt nature Kiri St nectaire
Desserts au choix	Doughnut Fromage blanc Exotique Compote de pommes Fruits au choix dont 1 bio	Compote pomme/banane Mousse chocolat au lait Gâteau Basque Fruit au choix dont 1 bio	Entremet café Abricot au sirop Tarte caramel chocolat Fruit au choix dont 1 bio	Assiette de fruit d'hiver Clémentines Bonnet de Noël au chocolat Mousse chocolat/coco vegan Fruit au choix dont 1bio	Jus de de fruits à la centrifugeuse Cake chocolat mandarine Purée pomme myrtille Fruit au choix dont 1bio



Chocolat de Noël



Plat du chef