Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 5 au 9 juin 2023

Le 5 juin c'est la Journée mondiale de l'environnement

La Journée mondiale de l'environnement, c'est l'occasion de fédérer des millions de personnes à travers le monde et de sensibiliser aux enjeux majeurs de la préservation de la planète. Cette année, le thème des différentes actions et recherches porte sur **les solutions face à la pollution plastique**. Au Syrec, nous travaillons quotidiennement à la suppression des contenants plastiques. **En 2025, nous n'utiliserons plus que des contenants réemployables**. Nous prenons également soin de la planète en sélectionnant, dès que cela est possible, des **produits issus de l'agriculture biologique**. Chaque mois, nous proposons **un menu entièrement bio** et ce sera le cas ce mardi. De l'entrée au dessert, **du beau, du bon, du bio** !

	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
Élémentaires	Tomate ~ mozzarella vinaigrette Sauté de bœuf sauce guardiane Omelette Petits pois à la française Semoule au lait	Salade de pommes de terre au thon Quenelles de brochet sauce aurore Carottes Vichy Chanteneige Pomme	Melon jaune Sauté de dinde aux olives Filet de lieu sauce parisienne Riz aux petits légumes Camembert Crème vanille	Salade iceberg aux dés d'emmental Filet de poisson meunière ~ citron Purée de brocolis Compote de pêche	Salade de cœurs de palmiers ~ maïs Spaghetti Sauce carottes, champignons et crème ~ emmental Yaourt nature sucré Banane
Maternelles	Tomate ~ mozzarella vinaigrette Sauté de bœuf sauce guardiane Petits pois à la française Semoule au lait	Salade de pommes de terre au thon Quenelles de brochet sauce aurore Carottes Vichy Chanteneige Pomme	Melon jaune Sauté de dinde aux olives Riz aux petits légumes Camembert Crème vanille	Salade iceberg aux dés d'emmental Filet de poisson meunière ~ citron Purée de brocolis Compote de pêche	Salade de cœurs de palmiers ~ maïs Spaghetti Sauce carottes, champignons et crème ~ emmental Yaourt nature sucré Banane
	Goûter : baguette,chocolat, fruit	*Goûter : beignet aux pommes, jus d'ananas*	*Goûter : cake aux pépites chocolat, banane*	*Goûter : pain céréales, confiture de fraise, fruit*	*Goûter : baguette, Vache qui rit, jus d'orange*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 12 au 16 juin 2023

La ratatouille sera servie le mardi 13 juin

Ratatouille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 belle aubergine
- 2 courgettes
- 1 tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon et 2 gousses d'ail pressées
- herbes de Provence, sel et poivre

1. Trancher finement l'oignon, le faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
2. Couper la tomate en quartier et l'ajouter.
3. Couper l'aubergine et les courgettes en dés ou en tranches.
4. Ajouter les légumes dans la poêle, ainsi que les herbes de Provence et l'ail.
5. Couvrir et laisser mijoter environ 20 mn en remuant régulièrement.

	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Élémentaires	Tomate vinaigrette Brandade de poisson Yaourt vanille	Œufs durs ~ mayonnaise Gnocchis à la crème ~ emmental râpé Ratatouille Salade de fruits frais	Melon vert Sauté de veau Marengo Pavé de colin sauce curry Riz et épinards à la crème Fromage blanc aux fruits	Concombre à la ciboulette Lasagnes au saumon Comté Compote de pommes	Chipolatas de volaille Pané de blé épinards emmental Haricots verts ~pommes de terre St Môret Cerises
Maternelles	Tomate vinaigrette Brandade de poisson Yaourt vanille	Œufs durs ~ mayonnaise Gnocchis à la crème ~ emmental râpé Ratatouille Salade de fruits frais	Melon vert Sauté de veau Marengo Riz et épinards à la crème Fromage blanc aux fruits	Concombre à la ciboulette Lasagnes au saumon Comté Compote de pommes	Chipolatas de volaille Haricots verts ~pommes de terre St Môret Cerises
	Goûter : galette bretonne, lait, fruit	*Goûter : baguette, confiture fraise, lait chocolaté*	*Goûter : viennoise au chocolat, banane*	*Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit*	*Goûter : moelleux au chocolat, jus de pomme*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 19 au 23 juin 2023

Les enfants de Saint-Ouen-sur-Seine nous régalent !

Après les enfants de Gennevilliers, de Villepinte puis de Villeneuve-la-Garenne, c'est au tour des enfants de Saint-Ouen-sur-Seine de **composer le menu qui sera servi ce jeudi 22** aux enfants de toutes les communes partenaires. **Il sera estival et toujours entièrement composé de produits de saison**. Cette animation ludique récurrente a passionné les écoliers qui ont eu la chance d'y participer. Ils se sont tous montrés curieux, inventifs et particulièrement investis. Une chose est sûre, **les enfants comprennent parfaitement pourquoi il vaut mieux consommer des produits de saison** : c'est meilleur pour leur santé comme pour la planète !

Menu co-créé avec le Conseil Municipal des Enfants de Saint-Ouen-sur-Seine à partir de produits de saison

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Élémentaires	**Menu bio** Émincé de bœuf sauce basquaise Omelette Boulgour Courgettes persillées Yaourt ~ sucre Pomme	Salade de pommes de terre au thon Croque fromage Salade iceberg Banane	Carottes râpées au miel Poulet rôti sauce béarnaise Calamars à la romaine sauce béarnaise Pommes de terre vapeur persillées Cantal Pot de glace à la vanille	**Le menu estival des enfants** Melon jaune Poisson cornflakes ~ citron Taboulé des Audonien·nes Glace d'été	Tomate vinaigrette à la marocaine Penne sauce trois fromage Petit suisse aromatisé Nectarine
Maternelles	**Menu bio** Émincé de bœuf sauce basquaise Boulgour Courgettes persillées Yaourt ~ sucre Pomme	Salade de pommes de terre au thon Croque fromage Salade iceberg Banane	Carottes râpées au miel Poulet rôti sauce béarnaise Pommes de terre vapeur persillées Cantal Pot de glace à la vanille	**Le menu estival des enfants** Melon jaune Poisson cornflakes ~ citron Taboulé des Audonien·nes Glace d'été	Tomate vinaigrette à la marocaine Penne sauce trois fromage Petit suisse aromatisé Nectarine
	Goûter : baguette, chocolat, lait	*Goûter : Prince, jus d'ananas*	*Goûter : moelleux mandarine, fruit*	*Goûter : baguette, confiture de fraise, fruit*	*Goûter : viennoise au chocolat, lait*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :
Taboulé des audonien·nes : semoule, tomate, concombre, olives vertes, feta, graines de tournesol, vinaigrette fraise ~ balsamique

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 26 au 30 juin 2023

De gauche à droite : melon charentais, melon jaune d'Espagne et melon boule d'or

Le melon : fruit de l'été par excellence !

Le melon est le 3e fruit le plus consommé en France : tout le monde en raffole ! Son côté rafraîchissant et sa pauvreté en calories en font le produit phare de l'été, en entrée, en dessert et parfois même en accompagnement de plats salés. **La variété la plus cultivée en France est le melon charentais**, rond, à l'écorce rugueuse et la chair orangée. Les melons à chair blanche, comme les **melons jaune et vert olive d'Espagne** ou le **melon boule d'or**, sont parfaits pour les smoothies. **La plupart de ces variétés sont servies durant l'été aux enfants des centres de loisirs.** Savez-vous que le melon se marie à merveille avec le fromage de chèvre ? Farcissez-en des samoussas : croustillants et fondants à l'intérieur, ils raviront les gourmands !

	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Élémentaires	Salade de maïs et tomates Dahl de lentilles Riz Gouda Abricots	Pavé de colin à la bretonne Printanière de légumes Yaourt vanille Pomme	*Repas froid* Melon jaune Rôti de bœuf ~ cornichons Sardines à l'huile Taboulé aux petits légumes Coulommiers Purée de pomme	Concombre aneth Côte de porc* Crêpes au fromage Pommes rissolées Vache qui rit Esquimau au chocolat	Œufs durs ~ mayonnaise Curvi rigati sauce du chef ~ emmental râpé Fraises
Maternelles	Salade de maïs et tomates Dahl de lentilles Riz Gouda Abricots	Pavé de colin à la bretonne Printanière de légumes Yaourt vanille Pomme	*Repas froid* Melon jaune Rôti de bœuf ~ cornichons Taboulé aux petits légumes Coulommiers Purée de pomme	Concombre aneth Côte de porc* *Alternative : crêpes au fromage* Pommes rissolées Vache qui rit Esquimau au chocolat	Œufs durs ~ mayonnaise Curvi rigati sauce du chef ~ emmental râpé Fraises
	Goûter : gaufre sucre, compote pomme fraise	*Goûter : pain céréales, pâte tartiner, jus orange*	*Goûter : quatre-quarts, lait, fruit*	*Goûter : baguette, beurre, banane*	*Goûter : viennoise, jus de pomme*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

**** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée***

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 3 au 7 juillet 2023

Salade de pâtes tiède au tofu

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de pâtes
- 200 g de tofu de la variété de votre choix
- 1 aubergine et 1 courgette
- 200 g de tomates cerise et 1 poivron rouge
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Faire cuire les pâtes al dente et les égoutter.
2. Couper l'aubergine, la courgette et le poivron en dés.
4. Découper le tofu en cubes et les tomates cerises en deux.
5. Faire sauter les courgettes dans une poêle, les réserver. Faire de même avec les dés d'aubergine et les poivrons, puis faire dorer les cubes de tofu.
6. Laisser tous les ingrédients tiédir.
7. Mélanger en ajoutant les tomates cerises entières ou coupées en 2, saler, poivrer et épicer selon les goûts.

	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
Élémentaires	Salade de pâtes à l'italienne Sauté de bœuf aux oignons Omelette Duo de haricots Fruit	Melon jaune Côte de porc* Filet de colin sauce curry Pommes de terre ~ ratatouille St Môret Glace vanille-fraise	Tomate au basilic Couscous au poisson Semoule Yaourt vanille Pomme	Poisson meunière ~ citron Quinoa et mijoté de poivrons à l'ail Reblochon Fraises ~ sucre	Concombre à la ciboulette Lasagnes ricotta ~ épinards Coulommiers Crème au chocolat
Maternelles	Salade de pâtes à l'italienne Sauté de bœuf aux oignons Duo de haricots Fruit	Melon jaune Côte de porc* *Alternative : filet de colin sauce curry* Pommes de terre ~ ratatouille St Môret Glace vanille-fraise	Tomate au basilic Couscous au poisson Semoule Yaourt vanille Pomme	Poisson meunière ~ citron Quinoa et mijoté de poivrons à l'ail Reblochon Fraises ~ sucre	Concombre à la ciboulette Lasagnes ricotta ~ épinards Coulommiers Crème au chocolat
	Goûter : cake pépites chocolat, lait chocolaté	*Goûter : viennoise chocolat, jus raisin, banane*	*Goûter : croissant, lait*	*Goûter : baguette, Vache qui rit, jus orange*	*Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

**** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée***

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — Syndicat pour la restauration collective

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 10 au 14 juillet 2023

Vacances scolaires

C'est l'été !

Bonnes vacances bien méritées aux petits écoliers ! Même si les classes sont fermées, au Syrec, nous n'allons pas manquer d'activités pour autant. En effet, **nous fournissons tous les repas des accueils de loisirs** et nous sommes aussi vigilants que le reste de l'année. Les menus sont **réalisés avec des produits de saison et le plus souvent possible sous signes officiels de qualité :** bio, Label Rouge, AOP, etc. Par exemple, les tomates et la ratatouille, produits phare de cette belle saison, sont bio. Savez-vous que nous assurons aussi toute l'année **la fabrication et la livraison des repas pour les crèches, le portage à domicile ainsi que les agents communaux** ? Au total, **près de 15 000 repas** sont réalisés en moyenne chaque jour par nos cuisiniers !

	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Élémentaires	*Repas froid* Tomate vinaigrette Poulet rôti ~ mayonnaise Oeufs durs ~ mayonnaise Taboulé aux petits légumes Petit suisse sucré	Salade de lentilles Filet de lieu sauce provençale Haricots verts à la portugaise Yaourt aromatisé Fruit	Carottes râpées vinaigrette Croque-fromage Potatoes Purée pomme ~ banane	Pastèque Merguez Poisson pané Salade de pâtes au basilic Vache qui rit Glace à l'eau	Férié
Maternelles	*Repas froid* Tomate vinaigrette Poulet rôti ~ mayonnaise Taboulé aux petits légumes Petit suisse sucré	Salade de lentilles Filet de lieu sauce provençale Haricots verts à la portugaise Yaourt aromatisé Fruit	Carottes râpées vinaigrette Croque-fromage Potatoes Purée pomme ~ banane	Pastèque Merguez Salade de pâtes Vache qui rit Glace à l'eau	Férié
	Goûter : moelleux chocolat, fruit	*Goûter : baguette, confiture, jus pomme*	*Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit*	*Goûter : viennoise au chocolat, fruit*	*Goûter : baguette, chocolat, jus de pomme*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — Syndicat pour la restauration collective

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 17 au 21 juillet 2023

Vacances scolaires

« Bio », qu'est-ce que ça signifie exactement ?

Cette semaine, une douzaine de produits proposés ou utilisés dans nos plats sont **bio**. Nous approvisionner auprès de producteurs si possible locaux pour offrir des menus sains est notre travail quotidien. Que ce soit avec la **certification française AB** ou l'**Eurofeuille européenne**, les produits bio sont facilement identifiables par les consommateurs. Ces deux labels sont délivrés par **des organismes certificateurs indépendants**. Ils garantissent un niveau de qualité ainsi qu'**un mode de production et de transformation respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité**. Les opérateurs de la filière bio sont **contrôlés au moins une fois par an** à tous les stades (production, transformation, stockage et distribution).

	Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Élémentaires	Betteraves Sauté de dinde forestière Pavé de colin sauce citron Riz aux petits légumes Chanteneige Pomme	*Repas froid* Melon jaune Salade de pommes de terre au thon Cantal Compote aux fruits rouges	Poisson meunière ~ citron Courgettes et pommes de terre persillées Yaourt ~ sucre de canne Fruit	Salade de maïs et tomate Spaghetti sauce du chef ~emmental Petit suisse aux fruits Banane	Concombre vinaigrette Rôti de bœuf ~ mayonnaise Œufs durs ~ mayonnaise Taboulé à la menthe Vache qui rit Pot de glace vanille ~fraise
Maternelles	Betteraves Sauté de dinde forestière Riz aux petits légumes Chanteneige Pomme	*Repas froid* Melon jaune Salade de pommes de terre au thon Cantal Compote aux fruits rouges	Poisson meunière ~ citron Courgettes et pommes de terre persillées Yaourt ~ sucre de canne Fruit	Salade de maïs et tomate Spaghetti sauce du chef ~emmental Petit suisse aux fruits Banane	Concombre vinaigrette Rôti de bœuf ~ mayonnaise Taboulé à la menthe Vache qui rit Pot de glace vanille ~fraise
	Goûter : pain au lait, chocolat, jus d'orange	*Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté*	*Goûter : pain complet, Vache qui rit, jus*	*Goûter : moelleux mandarine, lait*	*Goûter : viennoise chocolat, jus de raisin, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 24 au 28 juillet 2023

Vacances scolaires

Les herbes et plantes aromatiques se conservent très bien séchées ou surgelées afin de profiter de leurs arômes même en hiver

Pensez aux herbes et plantes aromatiques !

Persil, basilic, thym, coriandre… Ces plantes aromatiques sentent bon l'été ! Elles parfument tous nos plats et peuvent être utilisées en toute saison. Peu caloriques, elles apportent **moins de 30 calories pour 100 g**, et on en utilise rarement plus de 20 g à chaque fois. Elles regorgent d'arômes mais aussi de **nutriments bons pour la santé** : fibres, minéraux, vitamines et antioxydants. La ciboulette est pleine de vitamine C et a des vertus digestives ; le persil est diurétique, tonique, aphrodisiaque et riche en vitamine A et C. Le thym quant à lui est un bon antiseptique et la sauge est tonique, digestive, stimulante pour le foie et l'estomac. Enfin, l'aneth est diurétique et antispasmodique. Et il en existe beaucoup d'autres : dame Nature nous gâte !

	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Élémentaires	Melon vert Gnocchis sauce crème Ratatouille AB Gouda AB Compote de pommes AB	Tomate au basilic AB Filet de lieu sauce cajun Carottes au cumin AB Semoule au lait	Émincé de bœuf aux olives Filet de colin sauce agrumes Röstis de légumes Petit suisse aromatisé Fruit	*Repas froid* Haricots verts en salade AB Salade de riz AB à la niçoise Yaourt vanille AB Fruit AB	*Repas froid* Pastèque Poulet rôti Pané de blé aux épinards Salade de pâtes au basilic AB Coulommiers Esquimau au chocolat
Maternelles	Melon vert Gnocchis sauce crème Ratatouille AB Gouda AB Compote de pommes AB	Tomate au basilic AB Filet de lieu sauce cajun Carottes au cumin AB Semoule au lait	Émincé de bœuf aux olives Röstis de légumes Petit suisse aromatisé Fruit	*Repas froid* Haricots verts en salade AB Salade de riz AB à la niçoise Yaourt vanille AB Fruit AB	*Repas froid* Pastèque Poulet rôti Salade de pâtes au basilic AB Coulommiers Esquimau au chocolat
	Goûter : baguette, confiture de fraise, fruit	*Goûter : gaufre au sucre, fruit*	*Goûter : pain complet, pâte à tartiner, jus*	*Goûter : moelleux au chocolat, lait*	*Goûter : madeleines, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 31 juillet au 4 août 2023

Vacances scolaires

Une salade grecque sera servie ce vendredi 4 août

Les bienfaits du régime crétois

Pas étonnant que le **régime crétois**, aussi appelé **régime méditerranéen**, ait autant la cote : les grecs sont réputés comme ayant **l'alimentation la plus saine au monde** ! Pour commencer, les **fruits et légumes** y tiennent une place centrale. Ils privilégient ceux qui sont frais, naturels, de saison et locaux pour booster l'apport en nutriments et vitamines. La cuisine grecque contient **peu de graisses animales** : davantage de poissons que viande, pas de beurre, mais **de l'huile d'olive** à toutes les sauces, en cuisson ou fraîche. La Grèce, baignée de soleil, regorge également d'**herbes et plantes aromatiques**. C'est en Grèce que l'on trouve le plus de centenaires. Sur la magnifique île d'Ikaria, un tiers de la population a plus de 90 ans !

	Lundi 31	Mardi 1er	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
Élémentaires	*Repas froid* Sardines à l'huile Salade de pâtes AB à l'italienne Petit suisse aux fruits Fruit AB	Omelette Gratin pomme de terre ~ chou-fleur AB Yaourt nature AB ~ sucre Melon vert	Laitue Pilon de poulet mariné à la tomate Calamars à la romaine ~ béarnaise Ratatouille AB ~ Riz AB Comté Cône glacé	Taboulé à la menthe AB Rôti de bœuf Crêpes au fromage Haricots verts à la portugaise AB Camembert AB Fruit	Salade grecque ? Pavé de colin sauce curry Quinoa AB ~ courgettes persillées AB Crème dessert caramel
Maternelles	*Repas froid* Sardines à l'huile Salade de pâtes AB à l'italienne Petit suisse aux fruits Fruit AB	Omelette Gratin pomme de terre ~ chou-fleur AB Yaourt nature AB ~ sucre Melon vert	Laitue Pilon de poulet mariné à la tomate Ratatouille AB ~ Riz AB Comté Pot de glace	Taboulé à la menthe AB Rôti de bœuf Haricots verts à la portugaise AB Camembert AB Fruit	Salade grecque ? Pavé de colin sauce curry Quinoa AB ~ courgettes persillées AB Crème dessert caramel
	***Goûter :** moelleux mandarine, compote*	***Goûter :** baguette, Vache qui rit AB, jus d'orange*	***Goûter :** baguette, chocolat, fruit*	***Goûter :** viennoise au chocolat, lait*	***Goûter :** pain céréales, confiture, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :
Salade grecque : concombre, feta, aneth

**** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée***
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 7 au 11 août 2023

Vacances scolaires

La salade de pâtes au tofu sont servies le lundi 3 juillet

Tarte aux abricots

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 feuilletée ou brisée selon les goûts
- Une quinzaine d'abricots
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 30 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillée

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180 °C).
2. Étaler la pâte sur un plat à tarte et piquer le fond avec une fourchette.
3. Mélanger l'œuf avec le sucre en poudre, la poudre d'amandes et la crème fraîche. Étaler cette préparation sur la pâte.
4. Laver les abricots et les essuyer, les couper en quatre et retirer les noyaux. Les disposer en rosace sur la pâte, côté peau pour qu'ils conservent leur jus.
5. Saupoudrer de sucre vanillé et enfourner pendant 35 minutes environ.

	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
Élémentaires	Tomate vinaigrette Filet meunière ~ citron Purée d'épinards Fromage blanc aromatisé	*Repas froid* Concombre vinaigrette Salade de pommes de terre au thon Reblochon Glace petit pot fraise	Sauté de bœuf aux pruneaux Filet de hoki sauce citronnée Poêlée de légumes du soleil Chanteneige Fruit	Melon jaune Merguez Croustillant au fromage Salade de blé méditerranéenne ? Éclair au chocolat	Salade de maïs et tomates Tortelloni tomate mozza sauce tomate Yaourt nature ~sucre Fruit
Maternelles	Tomate vinaigrette Filet meunière ~ citron Purée d'épinards Fromage blanc aromatisé	*Repas froid* Concombre vinaigrette Salade de pommes de terre au thon Reblochon Glace petit pot fraise	Sauté de bœuf aux pruneaux Poêlée de légumes du soleil Chanteneige Fruit	Melon jaune Merguez Salade de blé méditerranéenne ? Éclair au chocolat	Salade de maïs et tomates Tortelloni tomate mozza sauce tomate Yaourt nature ~sucre Fruit
	***Goûter :** cake pépites chocolat, banane*	***Goûter :** pain céréales, pâte à tartiner, fruit*	***Goûter :** moelleux au chocolat, jus de pomme*	***Goûter :** baguette, confiture de fraise, fruit*	***Goûter :** viennoise, lait chocolaté*

- Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**
- **Produit local** issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives
- **Plat maison** conçu et mitonné au Syrec
- Viande **Label Rouge française**
- Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**
- Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**
- Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**
- Produit **Fermier**
- Issu du **commerce équitable**
- Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :
Salade de blé méditerranéenne : blé, poivron, concombre, tomate, persil

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 14 au 18 août 2023

Vacances scolaires

Les confitures aux fruits d'été, c'est du soleil toute l'année !

Des fruits et légumes au goût de vacances !

L'été offre une profusion de fruits et légumes gorgés d'eau **idéaux pour se désaltérer**, et qui nous procurent des **nutriments essentiels** (fibres, vitamines, etc.) pour un **faible apport calorique**. Août est **le mois le plus riche en légumes de saison** : tomate, concombre, aubergine, courgette, haricot vert, maïs, artichaut, blette, brocoli, fenouil… Sans oublier les poivrons vert, rouge, jaune ou orange : de quoi préparer **de belles salades colorées** ! Côté fruits, on profite des melons, pastèques, pêches, nectarines, abricots, cerises et des prunes (quetsches, mirabelles, Reine-Claude). Vous pouvez les déguster tels quels ou varier les plaisirs en préparant **tartes, confitures et clafoutis**. Régalez vous également de **baies** : cassis, framboises, groseilles, mûres, etc.

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Élémentaires	**Menu bio** Betteraves Dahl de lentilles Riz St Môret Fruit	Férié	*Repas froid* Poulet rôtii ~ mayonnaise Œufs durs ~ mayonnaise Taboulé aux petits légumes Fromage blanc Fruit	Tomate et mozzarella Filet de lieu sauce cajun Pommes de terre rissolées Purée pomme ~ banane	Salade de blé niçoise Pavé de colin à la dieppoise Carottes à l'ail Edam Esquimau au chocolat
Maternelles	**Menu bio** Betteraves Dahl de lentilles Riz St Môret Fruit	Férié	*Repas froid* Poulet rôtii ~ mayonnaise Taboulé aux petits légumes Fromage blanc Fruit	Tomate et mozzarella Filet de lieu sauce cajun Pommes de terre rissolées Purée pomme ~ banane	Salade de blé niçoise Pavé de colin à la dieppoise Carottes à l'ail Edam Esquimau au chocolat
	Goûter : pain au lait, chocolat, lait		*Goûter : gaufre au sucre, jus de pomme*	*Goûter : quatre-quarts, lait, fruit*	*Goûter : baguette, confiture, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :
Salade de blé niçoise : blé, thon, olives noires, poivron rouge et vert, tomate, persil

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 21 au 25 août 2023

Vacances scolaires

Et si on se mettait au vrac ?

Ce mode de consommation **écologique et économique** devient tendance ! Il s'agit d'acheter des produits **sans emballage**, ce qui entraîne **moins de déchets**. Pas anodin quand on constate le volume alarmant que nous produisons. Autre avantage, **vous achetez la quantité dont vous avez réellement besoin**. Pour cela, pensez à prendre vos propres sacs et contenants quand vous allez faire vos courses. Cela peut permettre de **goûter de nouvelles saveurs sans crainte de gaspiller**. Enfin, avec le vrac vous êtes **sûrs de faire des économies** : un produit sans emballage sera toujours moins cher (pas de contenant, ni de marketing). Au Syrec, le yaourt bio et local est acheté en pot de 5 kg que les agents des offices répartissent ensuite dans de petits bols.

	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Élémentaires	Concombre à la ciboulette Émincé de bœuf à la provençale Quenelles sauce milanaise Flageolets à la provençale Yaourt ~ sucre	Salade de lentilles Omelette Poêlée de légumes estivale Gouda Fruit	*Repas froid* Pastèque Rôti de dinde Sardines à l'huile Salade pommes de terre toscane Coulommiers Purée de pommes	Melon vert Raviolis épinards à la sauce tomate Vache qui rit Pot de glace vanille	Pizza au fromage Filet de lieu sauce aux poivrons Jardinière de légumes Fruit
Maternelles	Concombre à la ciboulette Émincé de bœuf à la provençale Flageolets à la provençale Yaourt ~ sucre	Salade de lentilles Omelette Poêlée de légumes estivale Gouda Fruit	*Repas froid* Pastèque Rôti de dinde Salade pommes de terre toscane Coulommiers Purée de pommes	Melon vert Raviolis épinards à la sauce tomate Vache qui rit Pot de glace vanille	Pizza au fromage Filet de lieu sauce aux poivrons Jardinière de légumes Fruit
	Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit	*Goûter : Prince, compote*	*Goûter : baguette, confiture de fraise, fruit*	*Goûter : gaufre au sucre, fruit*	*Goûter : viennoise chocolat, jus d'ananas*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :
Salade toscane : pomme de terre, tomate, olives, basilic, vinaigrette à l'huile d'olive

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

VILLE DE ILLEPINTE

Menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 28 août au 1er septembre 2023

Vacances scolaires

Sauce bolognaise végétarienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de lentilles (cuites maison ou en boîte)
- 1 carotte, 1 oignon et 1 branche de céleri
- 800 g de pulpe de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Parmesan râpé (facultatif)

1. Dans un fait-tout, faire blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter la carotte coupées en petits dés et le céleri tranché fin.
3. Laisser cuire quelques minutes en remuant, ajouter la pulpe de tomate.
4. Saler et poivrer.
5. Ajouter les lentilles au moment de lancer la cuisson de vos pâtes, couvrir et laisser mijoter pendant qu'elles cuisent (maximum 10 minutes)
6. Saupoudrer de parmesan râpé à l'assiette selon les goûts.

	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1er
Élémentaires	Tomate vinaigrette Œufs durs ~ mayonnaise Salade de pommes de terre et haricots verts aux échalotes Cotentin Mousse au chocolat	Poulet rôti Pané de blé épinards ~ emmental Salade de pâtes au basilic Yaourt aromatisé Pastèque	Salade de maïs et tomates Steak haché Poisson pané aux cornflakes Frites Fruit	Melon jaune Poisson meunière ~ citron Riz et épinards à la crème Comté Glace à l'eau	**Menu bio** Carottes râpées Spaghetti sauce tomate basilic Yaourt nature ~sucre Purée de pomme
Maternelles	Tomate vinaigrette Œufs durs ~ mayonnaise Salade de pommes de terre et haricots verts aux échalotes Cotentin Mousse au chocolat	Poulet rôti Salade de pâtes au basilic Yaourt aromatisé Pastèque	Salade de maïs et tomates Steak haché Frites Fruit	Melon jaune Poisson meunière ~ citron Riz et épinards à la crème Comté Glace à l'eau	**Menu bio** Carottes râpées Spaghetti sauce tomate basilic Yaourt nature ~sucre Purée de pomme
	Goûter : baguette, Vache qui rit, fruit	*Goûter : viennoise au chocolat, lait*	*Goûter : pain au chocolat, fruit*	*Goûter : pain au lait, chocolat, fruit*	*Goûter : quatre-quarts, lait chocolaté*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est à base de farine Label Rouge

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

Salade piémontaise végétarienne : pommes de terre, dés d'emmental, cornichons, mayonnaise

Salade méditerranéenne : blé, poivron, concombre, tomate, persil

** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée*

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. **Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr**

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

Syrec — SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE