



Les repas équilibrés du Syrec contiennent :

- Des fruits et légumes crus ou cuits
- Des féculents en entrée, plat ou dessert
- Des protéines animales ou végétales
- Un produit laitier



C'est la rentrée !

Une nouvelle année commence : c'est l'heure des bonnes résolutions ! Au Syrec, la nôtre est de poursuivre nos achats en **produits durables et de qualité**, d'améliorer sans cesse la **qualité gustative** de nos plats et d'intensifier notre **lutte contre le gaspillage alimentaire**. Nos menus sont élaborés à partir des recommandations et obligations nationales relatives à la qualité nutritionnelle des repas servis dans les restaurants scolaires. Afin de **garantir l'équilibre alimentaire**, nous les prévoyons **plusieurs semaines à l'avance** afin de **respecter la fréquence de présentation des plats**. Il s'agit de proposer aux convives chaque type d'aliment plus ou moins souvent, **en fonction de son intérêt nutritionnel**.

Lundi 4

Menu bio

Pastèque **
 Dahl de lentilles
 Riz
 Yaourt à la vanille

Mardi 5

Salade de betteraves
 Sauté de bœuf aux oignons
 Omelette
 Pommes de terre rôties à l'ail et au thym
 Cantal jeune **
 Salade de fruits frais

Mercredi 6

Taboulé aux petits légumes
 Poulet rôti
 Poisson pané
 Gratin de brocolis
 Petit suisse aromatisé
 Fruit

Jeudi 7

Salade de pommes de terre à l'emmental
 Filet de colin sauce cajun
 Haricots verts à l'ail
 Fruit

Vendredi 8

Melon charentais **
 Macaroni ~ sauce du Chef
 au parmesan
 S'Môret **
 Mousse au chocolat

Élémentaires

Menu bio

Pastèque **
 Dahl de lentilles
 Riz
 Yaourt à la vanille

Salade de betteraves
 Sauté de bœuf aux oignons
 Pommes de terre rôties à l'ail et au thym
 Cantal jeune **
 Salade de fruits frais

Taboulé aux petits légumes
 Poulet rôti
 Gratin de brocolis
 Petit suisse aromatisé
 Fruit

Salade de pommes de terre à l'emmental
 Filet de colin sauce cajun
 Haricots verts à l'ail
 Fruit

Melon charentais **
 Macaroni ~ sauce du Chef
 au parmesan
 S'Môret **
 Mousse au chocolat

Maternelles

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : Prince, jus

Goûter : pain de mie, confiture, jus

Goûter : cake pépites de chocolat, compote

Goûter : baguette, Vache qui rit , fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



+



local



Des menus 100% bio !

Chaque mois, nous élaborons des menus composés exclusivement de produits issus de l'agriculture biologique. C'est quoi le bio ? C'est une façon de cultiver la terre plus respectueuse de l'environnement et de la santé. En agriculture bio, les produits chimiques comme les pesticides, les colorants et les arômes industriels sont notamment interdits. Au Syrec, nous avons pour mission de **délivrer des menus sains et équilibrés**. Nous avons donc naturellement fait le choix de **privilégier les produits bio et/ou labellisés**. En moyenne, **la part de nos achats en produits bio dépasse les 30%**. Nous privilégions également les **produits locaux**, comme c'est le cas ce lundi : les lentilles servies en entrée ont en effet poussé en Seine-et-Marne !



Champ de lentilles vertes d'Île-de-France

Lundi 11

Menu bio

Salade de lentilles
 Omelette
 Ratatouille
 Vache qui rit **
 Fruit **

Mardi 12

Tomate ~ mozzarella
 Filet de lieu sauce curry
 Semoule ~ légumes à couscous
 Compote de pomme

Mercredi 13

Melon vert
 Daube de bœuf
 Filet de hoki sauce provençale
 Röstis de légumes
 Fromage blanc aromatisé
 Madeleine

Jeudi 14

Sauté de dinde Vallée d'Auge
 Galette quinoa ~ tomate
 Gratin de chou-fleur
 et pommes de terre
 Yaourt nature **
 Fruit **

Vendredi 15

Concombres **
 Curvi rigati
 Sauce tomate ~ basilic
 Comté **
 Crème dessert à la vanille

Élémentaires

Menu bio

Salade de lentilles
 Omelette
 Ratatouille
 Vache qui rit **
 Fruit **

Tomate ~ mozzarella
 Filet de lieu sauce curry
 Semoule ~ légumes à couscous
 Compote de pomme

Melon vert
 Daube de bœuf
 Röstis de légumes
 Fromage blanc aromatisé
 Madeleine

Sauté de dinde Vallée d'Auge
 Gratin de chou-fleur
 et pommes de terre
 Yaourt nature **
 Fruit **

Concombres **
 Curvi rigati
 Sauce tomate ~ basilic
 Comté **
 Crème dessert à la vanille

Maternelles

Goûter : baguette, confiture fraise, lait chocolaté

Goûter : galettes bretonnes, lait, fruit

Goûter : viennoise chocolat, banane

Goûter : moelleux chocolat, jus

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Tortilla de patata à l'oignon

Ingrédients pour 6 personnes :

- 7 œufs
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Éplucher les pommes de terre et les découper en morceaux.
3. Rincer et essorer les morceaux de pommes de terre dans un torchon propre, les saler.
4. Faire légèrement dorer les oignons dans une grande poêle, ajouter les pommes de terre et les faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et se séparent facilement.
5. Battre les œufs en omelette, les répartir sur les pommes de terre, poivrer selon son goût.
6. Faire cuire un premier côté à feu doux. Pour cuire l'autre côté, retourner la tortilla sur un plat ou un couvercle puis la faire glisser à nouveau dans la poêle.

Astuce anti-gaspi : les pommes de terre peuvent être remplacées ou complétées par tous les légumes crus ou cuits qu'il vous reste. Ne les jetez plus !

Lundi 18

Mardi 19

Mercredi 20

Jeudi 21

Vendredi 22

Élémentaires

Pizza aux fromage
 Quenelles ~ sauce champignons
 Carottes Vichy
 Petit suisse aux fruits
 Fruit **

Salade maïs ~ tomate
 Sauté de bœuf mironton
 Kefta végétale
 Courgettes
 et pommes de terre persillées
 Reblochon **
 Fruit **

Pastèque
 Cordon bleu de volaille
 Filet meunière ~ citron
 Coquillettes ~ gruyère râpé
 Yaourt sucré

Tomate
 Tortilla de patata à l'oignon
 Petit pois à la française
 Gouda **
 Fruit **

Salade verte aux dés d'emmental
 Filet de colin sauce provençale
 Purée de potimarron
 Compote pomme

Maternelles

Pizza aux fromage
 Quenelles ~ sauce champignons
 Carottes Vichy
 Petit suisse aux fruits
 Fruit **

Salade maïs ~ tomate
 Sauté de bœuf mironton
 Courgettes
 et pommes de terre persillées
 Reblochon **
 Fruit **

Pastèque
 Filet meunière ~ citron
 Coquillettes ~ gruyère râpé
 Yaourt sucré

Tomate
 Tortilla de patata à l'oignon
 Petit pois à la française
 Gouda **
 Fruit **

Salade verte aux dés d'emmental
 Filet de colin sauce provençale
 Purée de potimarron
 Compote pomme

Goûter : baguette, chocolat, lait

Goûter : beignet aux pommes, jus

Goûter : moelleux mandarine, fruit

Goûter : viennoise chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture de fraise, fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



La cuisine du Pacifique allie poisson, légumes frais et lait de coco

La Nouvelle-Zélande, le pays du rugby

En pleine période de **Coupe du monde de rugby**, cap sur un pays fascinant : **la Nouvelle-Zélande**. Les célèbres **All Blacks**, l'équipe nationale, sont une source de fierté pour le pays avec leur célèbre **Haka**, une danse guerrière **maorie**. Là-bas, le rugby est un symbole d'unité et d'esprit d'équipe. La Nouvelle-Zélande est également réputée pour sa **gastronomie unique**. La salade **Ika Ata** servie jeudi aux enfants est un plat traditionnel mettant en valeur du **poisson mariné** dans du jus de citron ou de lime. Cette salade est agrémentée de légumes frais et croquants, tels que le concombre, la tomate, l'oignon rouge et l'avocat. Une explosion de saveurs qui va transporter les petits gourmets au cœur de l'**Océanie**.



Lundi 25

Élémentaires

Concombre **
Œufs à la florentine
Épinards et pommes de terre vapeur
Chanteneige **
Crème dessert vanille

Mardi 26

Melon charentais **
Poulet rôti
Pané de blé aux épinards
Duo de haricots
Yaourt vanille

Mercredi 27

Hachis parmentier
Parmentier de poisson
Salade
S'Môret
Fruit

Jeudi 28

Menu spécial Nouvelle-Zélande

Salade Ika Ata
Fish and chips
Carré frais
Eclair au chocolat

Vendredi 29

Salade de betterave
Penne au pesto de courgettes
nouvelle recette
Cantal jeune **
Fruit **

Maternelles

Concombre **
Œufs à la florentine
Épinards et pommes de terre vapeur
Chanteneige **
Crème dessert vanille

Melon charentais **
Poulet rôti
Duo de haricots
Yaourt vanille

Hachis parmentier
Salade
S'Môret
Fruit

Menu spécial Nouvelle-Zélande

Salade Ika Ata
Fish and chips
Carré frais
Eclair au chocolat

Salade de betterave
Penne au pesto de courgettes
nouvelle recette
Cantal jeune **
Fruit **

Goûter : quatre-quarts, lait, fruit

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : gaufre, compote pomme~fraise

Goûter : baguette, beurre, banane

Goûter : baguette viennoise, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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 Ika Mata : salade verte, carottes râpées, thon, oignon, tomate, lait de coco

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

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Dans les caves de Franche-Comté, les meules de comté s'affinent pendant des mois, voire des années

Labels AOC et AOP : le savoir-faire et la qualité localisés

Jeudi, les enfants ont au menu du **porc Label Rouge** et du **Comté AOP**. Mais que signifient ces labels ? On les appelle des **Signes d'Identification de Qualité et d'Origine (SIQO)**. Le Label Rouge récompense des aliments produits dans des conditions garantissant **une qualité supérieure**. Le **cahier des charges est très défini** : les volailles, par exemple, sont **élevées en plein air**. De son côté, l'**Appellation d'Origine Contrôlée** garantit que le produit a été élaboré selon **un savoir-faire reconnu dans une zone géographique déterminée**. L'**AOP** est son équivalent pour protéger le nom du produit dans toute l'Union européenne (UE). Le Comté servi jeudi est donc forcément de Franche-Comté, sa région d'origine. Une belle garantie d'authenticité !

Lundi 2

Mardi 3

Mercredi 4

Jeudi 5

Vendredi 6

Élémentaires

Salade de lentilles
 Filet de lieu sauce cajun
 Carottes à l'ail
 Chanteneige **
 Fruit **

Menu bio

Tomate **
 Omelette
 Gratin de chou-fleur
 et pommes de terre
 Compote pomme

Salade cœurs de palmiers et maïs
 Sauté de bœuf aux oignons
 Quenelles de brochet ~ sauce bretonne
 Rôstis de légumes
 Petit suisse aromatisé
 Fruit

Sauté de porc* à la charcutière
 Pané de blé aux épinards
 Riz aux petits légumes
 Comté **
 Fruit **

Melon jaune **
 Coquillettes
 sauce trois fromages
 Yaourt vanille
 Madeleine

Maternelles

Salade de lentilles
 Filet de lieu sauce cajun
 Carottes à l'ail
 Chanteneige **
 Fruit **

Menu bio

Tomate **
 Omelette
 Gratin de chou-fleur
 et pommes de terre
 Compote pomme

Salade cœurs de palmiers et maïs
 Sauté de bœuf aux oignons
 Rôstis de légumes
 Petit suisse aromatisé
 Fruit

Sauté de porc* à la charcutière
 Alternative : pané de blé aux épinards
 Riz aux petits légumes
 Comté **
 Fruit **

Melon jaune **
 Coquillettes
 sauce trois fromages
 Yaourt vanille
 Madeleine

Goûter : cake pépites de chocolat, lait chocolaté

Goûter : viennoise au chocolat, banane

Goûter : croissant, lait

Goûter : baguette, Vache qui rit jus

Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



C'est la Semaine du Goût !



La Semaine du Goût rend hommage au fromage et au pain, deux piliers de la gastronomie française

Fromages et pains français à l'honneur !

Tous les ans, le Syrec participe à la **Semaine du Goût** ! Cet événement national créé en 1990 a pour objectif de **promouvoir le goût** et de **le transmettre aux consommateurs**, surtout aux enfants des écoles. Cette année, nous avons choisi de mettre à l'honneur **les pains et fromages français**. Plusieurs dizaines de variétés de pains cohabitent en France, et plus de **1200 variétés de fromages** ! Ce nombre inégalé dans le monde illustre bien la diversité de nos territoires, élevages et traditions agricoles. Tout au long de cette semaine, **les enfants vont ainsi goûter des fromages très variés** : au lait de vache, de chèvre ou de brebis, à pâte dure ou molle, accompagnés de pains aux formes et saveurs également très différentes : **pain aux noix, complet, aux céréales...**

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Élémentaires

Concombres **
Dahl de lentilles

Riz

Pain et fromage Semaine du Goût
Mousse au chocolat

Salade de betteraves au miel
Blanquette de veau
Œufs brouillés à la tomate
Pommes de terre rissolées
Pain et fromage Semaine du Goût
Fruit **

Salade de pâtes au basilic
Escalope de volaille viennoise
Pépité de colin pané
Printanière de légumes
Pain et fromage Semaine du Goût
Salade de fruits frais

Tortilla de patata à l'oignon
Épinards à la crème
Pain et fromage Semaine du Goût
Tarte au chocolat

Tomate **
Pavé de colin sauce estragon
Röstis de légumes
Pain et fromage Semaine du Goût
Fruit **

Maternelles

Concombres **
Dahl de lentilles

Riz

Pain et fromage Semaine du Goût
Mousse au chocolat

Salade de betteraves au miel
Blanquette de veau
Pommes de terre rissolées
Pain et fromage Semaine du Goût
Fruit **

Salade de pâtes au basilic
Escalope de volaille viennoise
Printanière de légumes
Pain et fromage Semaine du Goût
Salade de fruits frais

Tortilla de patata à l'oignon
Épinards à la crème
Pain et fromage Semaine du Goût
Tarte au chocolat

Tomate **
Pavé de colin sauce estragon
Röstis de légumes
Pain et fromage Semaine du Goût
Fruit **

Goûter : moelleux chocolat, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus de pomme

Goûter : pain de mie, Vache qui rit

Goûter : viennoise chocolat, fruit

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Vous pouvez décorer avec du chocolat en pépites ou en nappage

Moelleux à la mandarine

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 175 g de farine
- 130 g de sucre et 2 sachets de sucre vanillé
- 100 g de beurre
- 4 mandarines ou clémentines
- 1 sachet de levure

1. Préchauffer le four thermostat 6/7 (environ 200°).
2. Éplucher les mandarines (peau des quartiers comprise), mettre la pulpe dans un bol avec le sucre vanillé et écraser à la fourchette.
3. Dans un saladier, battre les œufs et le sucre, puis ajouter la farine et la levure.
4. Faire fondre le beurre et l'ajouter.
5. Ajouter la pulpe de mandarine et fouetter énergiquement à la main ou au batteur.
6. Verser dans un moule à cake ou à manqué beurré et faire cuire environ 30 minutes.
7. Démouler quand le gâteau est encore tiède et le décorer selon votre goût (facultatif).

Lundi 16

Carottes râpées à l'orange
 Mélange trois céréales
 poêlée de légumes de saison
 sauce provençale
 Reblochon **
 Purée de pomme

Mardi 17

Tomate ~ mozzarella
 Colin sauce moutarde
 Purée de potimarron
 Crème vanille

Mercredi 18

Velouté de légumes
 Poulet rôti
 Filet de poisson meunière - citron
 Brocolis au jus
 Cotentin ail et fines herbes
 Fruit

Jeudi 19

Concombres **
 Sauté de bœuf aux olives
 Pané de blé aux épinards
 Gratin courgettes ~ pommes de terre
 Yaourt nature **

Vendredi 20

Œufs durs ~ mayonnaise
 Gnocchetti
 sauce thon ~ crème
 S'Môret **
 Fruit **

Élémentaires

Maternelles

Carottes râpées à l'orange
 Mélange trois céréales
 poêlée de légumes de saison
 sauce provençale
 Reblochon **
 Purée de pomme

Tomate ~ mozzarella
 Colin sauce moutarde
 Purée de potimarron
 Crème vanille

Velouté de légumes
 Poulet rôti
 Brocolis au jus
 Cotentin ail et fines herbes
 Fruit

Concombres **
 Sauté de bœuf aux olives
 Pané de blé aux épinards
 Gratin courgettes ~ pommes de terre
 Yaourt nature **

Œufs durs ~ mayonnaise
 Gnocchetti
 sauce thon ~ crème
 S'Môret **
 Fruit **

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Goûter : viennoise chocolat, jus, fruit

Goûter : pain complet, pâte à tartiner, jus

Goûter : moelleux à la mandarine, fruit

Goûter : baguette, confiture de fraise, lait

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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 :

Poêlée de légumes : poivrons, courgettes, oignons

Velouté de légumes : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, bouillon de légumes

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée

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

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Vacances scolaires



C'est les vacances ! Et si vous jouiez aux p'tites énigmes sur les fruits et légumes avec vos enfants ?

Charade :

- Mon premier est l'outil du bûcheron
- Mon second est ce qu'il sert à couper
- Mon tout est un fruit acidulé

Compléter ces expressions populaires et fruitées

- Elle est très timide : elle rougit comme une ...
- Il s'est évanoui : il est tombé dans les ...
- Ils ont toujours le sourire, ils ont vraiment la ... !

Qui suis-je ?

- Verte, je ne suis pas mûre, noire, je le suis trop, mais jaune je suis délicieuse !
- Blanc ou brun, je n'ai qu'un seul pied... Mais je porte toujours un chapeau !



Réponses dans l'ordre des énigmes : le citron (sac - tronç) ; rougir comme une tomate ; tomber dans les pommes ; avoir la banane ou la pêche ; la banane, le champignon

Lundi 23

Taboulé aux petits légumes
Émincé de volaille sauce suprême
Omelette
Haricots verts à la portugaise
Comté
Fruit

Mardi 24

Carottes râpées au miel
Filet de colin à la milanaise
Petit pois à la française
Yaourt nature

Mercredi 25

Potage Saint-Germain
Tortelloni sauce tomate
Vache qui rit
Fruit

Jeudi 26

Tomate au basilic
Sauté de veau Marengo
Croustillant au fromage
Riz créole
Purée de pommes poires

Vendredi 27

Croque-fromage ~ salade
Frites
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Taboulé aux petits légumes
Émincé de volaille sauce suprême
Haricots verts à la portugaise
Comté
Fruit

Carottes râpées au miel
Filet de colin à la milanaise
Petit pois à la française
Yaourt nature

Potage Saint-Germain
Tortelloni sauce tomate
Vache qui rit
Fruit

Tomate au basilic
Sauté de veau Marengo
Riz créole
Purée de pommes poires

Croque-fromage ~ salade
Frites
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Goûter : pain au lait, chocolat

Goûter : moelleux au chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture de fraise, jus

Goûter : gaufre au sucre, fruit

Goûter : madeleines, lait chocolaté

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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 :

Potage Saint-Germain : pois cassés, bouillon de légumes

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée

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

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Vacances scolaires

Tremblez : c'est Halloween !

Halloween est une **fête folklorique d'origine irlandaise**. Très suivie au **Royaume-Uni** et aux **États-Unis**, elle est devenue populaire en France plus récemment. La **lanterne sculptée dans une citrouille, Jack-o'-lantern** en celte, s'inspire de la légende originelle selon laquelle un maréchal-ferrant prénommé Jack aurait déjoué systématiquement les plans du diable qui convoitait son âme. Il se serait avéré ainsi plus malin que le diable lui-même en matière de sorts ! Pour célébrer Halloween aujourd'hui, **les enfants font du porte-à-porte déguisés en fantômes, sorcières et autres monstres pour réclamer des friandises**. Dans les pays anglophones, ils prononcent la fameuse formule : **Trick or treat!** qui signifie « **des bonbons ou un sort !** ».



Lundi 30

Salade iceberg aux dés d'emmental
Couscous poisson
Semoule et légumes couscous
Purée de pommes

Mardi 31

Menu spécial Halloween

Citrouille maléfique en chaudron
Poulet rôti dans les flammes
Pané de blé aux épinards fantômes
Carottes Vichy de la crypte
Momi'molette
Brownie ensorcelé ~ crème anglaise

Mercredi 1^{er}

férié

Jeudi 2

Potage Dubarry
Omelette
Pommes rissolées
Cantal
Fruit

Vendredi 3

Sardines à l'huile
Nouilles au bœuf à l'asiatique
Nouilles au tofu à l'asiatique
Chanteneige
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Salade iceberg aux dés d'emmental
Couscous poisson
Semoule et légumes couscous
Purée de pommes

Menu spécial Halloween

Citrouille maléfique en chaudron
Poulet rôti dans les flammes
Carottes Vichy de la crypte
Momi'molette
Brownie ensorcelé ~ crème anglaise

férié

Potage Dubarry
Omelette
Pommes rissolées
Cantal
Fruit

Sardines à l'huile
Nouilles au bœuf à l'asiatique
Chanteneige
Fruit

Goûter : Prince, compote

Goûter : baguette, Vache qui rit, fruit

Goûter : pain au chocolat, fruit

Goûter : pain céréales, confiture, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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 :
Potage Dubarry : chou-fleur, bouillon de légumes

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

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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