

nenus des écoles et accueils de loisirs Semaine du l^{er} au 5 janvier 2024







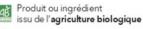
5 bonnes résolutions pour être en bonne santé!

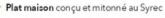
Très bonne année 2024 à toutes et à tous! Pour passer une bonne année et prendre soin de sa santé, voici 5 bonnes habitudes :

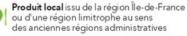
- 1. Des fruits et légumes de saison tous les jours je mangerai. Leurs bienfaits en font l'allié numéro 1 pour être en forme.
- 2. Du fait maison je cuisinerai. Cuisiner, c'est diminuer naturellement sa consommation de sucre, d'additifs, de sel et de graisses saturées.
- 3. Plus de légumineuses je consommerai. Elles sont un substitut idéal à la viande, en raison de leur forte teneur en protéines.
- 4. À heures fixes je mangerai. Grignoter entre les repas ne permet pas à l'estomac de se reposer et peut engendrer une prise de poids.
- 5. Les produits sucrés je limiterai. Le sucre simple apporte des calories vides, sans aucun nutriment. Préférez le miel qui, lui, apporte minéraux et vitamines.

Mardi 2 Vendredi 5 Lundi ler Mercredi 3 Jeudi 4 Potage de légumes ? 🔒 Salade verte 🚮 Cuisse de poulet grillé 🚱 🔒 Chou rouge vinaigrette 😝 Sauté de veau sauce Marengo Omelette 1 A Poisson meunière ~ citron Spaghetti A A Filet de lieu sauce parisienne Férié Purée de brocolis Boulgour 🖾 aux petits légumes 🔒 sauce tomate di et parmesan 🏶 Pommes de terre sautées Chanteneige 🔠 Petit suisse Yaourt sucré 🖾 💡 Cantal 🍩 Fruit 🗟 👫 Purée de pommes 🔝 Fruit Fruit Salade verte 🔠 Potage de légumes ? ? Chou rouge vinaigrette 🔒 Cuisse de poulet grillé 🚱 🔒 Poisson meunière ~ citron Sauté de veau sauce Marengo A Spaghetti A A Purée de brocolis Férié Pommes de terre sautées Boulgour 🖾 aux petits légumes 🔒 sauce tomate de et parmesan Chanteneige 🖾 Yaourt sucré @ Q Cantal ** Petit suisse Fruit 🖾 👫 Fruit Purée de pommes 🔠 Fruit Goûter: pain céréales, confiture de fraise, lait









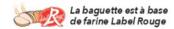












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

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



** 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.



Penus des écoles et accueils de loisies Semaine du 8 au 12 janvier 2024





La galette des Rois

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 pâtes feuilletées
- 125g de poudre d'amande
- 100g de sucre en poudre
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 75g de beurre mou
- 1 fève

- 1. Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.
- 2. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 oeufs entiers et le beurre mou.
- 3. Disposer le mélange sur la pâte en laissant 3cm sur le pourtour pour pouvoir refermer. Si votre fève résiste à la cuisson*, c'est le moment de la cacher!
- 4. Recouvrir avec la 2nde pâte feuilletée en collant bien les bords, faire des dessins sur le dessus avec une pointe de couteau et badigeonner avec le jaune d'œuf pour qu'elle soit bien dorée.
- 5. Enfourner pendant environ 30 min à 200°C (thermostat 6-7) et vérifier régulièrement la cuisson.
- * Si vous avez un doute sur la résistance de votre fève à la cuisson, l'enfoncer par dessous juste avant de servir.

Lundi 8

Mardi 9

Mercredi 10

Jeudi II

Menu bio

Betteraves en salade [8] Quenelles de brochet sauce Nantua 😝

> Riz 🕅 😝 Yaourt aromatisé Fruit @ O

Keftas à la marocaine A Calamars à la romaine Épinards et pommes de terre 😝 Fruit

Potage de légumes au Kiri ? 😝

Salade iceberg aux dés de fromage ? Sauté de bœuf M mironton 1 A Galette orge chèvre miel M

> Lentilles @ Q A Galette des Rois



Vendredi |2

Carottes râpées 🔠 **

Tortelloni mozzarella ~ épinards sauce tomate A

Gouda 🚮 **

Fruit @ **

Betteraves en salade [8]

Quenelles de brochet sauce Nantua 😝 Riz 🕅 😝

Yaourt aromatisé Fruit @ O

Pavé de colin au curry A

Carottes fondantes 6 et quinoa 📓 🚹 Yaourt nature 2 **

Fruit A

Pavé de colin au curry 😝

Carottes fondantes A et quinoa 📓 😝 Yaourt nature 2 ** Fruit A

Potage de légumes au Kiri ? 🔒 Keftas à la marocaine A

Épinards et pommes de terre 😝 Fruit

Salade iceberg aux dés de fromage A

Sauté de bœuf M mironton 🗘 🔒 Lentilles MIQIA



Menu bio

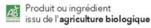
Carottes râpées 🜃 **

Tortelloni mozzarella ~ épinards sauce tomate A

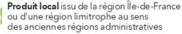
Gouda 🗊 **

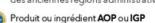
Fruit 2 **

Goûter: moelleux au chocolat, jus







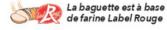








Issu du commerce équitable



Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Poétail des plats composés :

Potage de légumes au Kiri: carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, Kiri, bouillon de légumes

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 di

** 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.









Penus des écoles et accueils de loisies Semaine du 15 au 19 janvier 2024



mis à jour quotidiennement



En attendant les Jeux Olympiques : « I anneau, I continent »

Le Syrec s'associe à l'événement en dédiant un menu à thème mensuel à chacun des 5 continents représentés par les anneaux olympiques. Une occasion unique de mettre en lumière les saveurs du monde et athlètes emblématiques! Ce jeudi, hommage à l'Amérique et plus particulièrement au Brésil, dont la délégation est attendue à Saint-Ouen-sur-Seine. Vous pourriez avoir la chance d'apercevoir Rayssa Leal, une jeune skateuse brésilienne exceptionnelle! À seulement 15 ans, cette athlète prodige possède un palmarès impressionnant. Avec plus de 6 millions de followers sur Instagram, elle est l'une des figures emblématiques de ce sport spectaculaire. L'élite s'affrontera place de la Concorde, en plein cœur de Paris, dans deux disciplines : le Park et le Street.



Lundi 15

Salade de pâtes 📓 🔒 Œufs brouillés 🏠 Duo haricots verts ~ flage olets Fromage blanc nature 2 ** Fruit 圖 **

Salade de pâtes 🖾 🔒 Œufs brouillés 🏠

Duo haricots verts ~ flage olets Fromage blanc nature [8] ** Fruit 圖 **

Hachis parmentier 1 1 1 1

Parmentier végétal

Camembert 2 **

Fruit A **

Hachis parmentier 1 🗗 🖾 😝

Camembert [8] **

Fruit 3 **

Mardi 16 Mercredi 17



Velouté de buttemut A Blanquette de la mer 😝 Pommes vapeur 🔒 Yaourt aux fruits mixés Fruit 📑

Goûter: pain céréales, pâte à tartiner, lait

Jeudi 18

Menu spécial Amérique

Salade brésilienne ? A Poisson à la mexicaine A Riz aux haricots rouges [8] [9] Vache qui rit 🔠 Brownie

Menu spécial Amérique

Salade brésilienne (2) (1) Poisson à la mexicaine A Riz aux haricots rouges [8] [9] Vache qui rit 🔠 Brownie

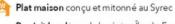
Vendredi 19

Salade verte 📓 😝 **
Poulet rôti aux herbes 餐 🖯
Tortilla
Petits pois à la française 🖯
St Môret 📠
Crème à la vanille

Salade verte 📓 😝 ** Poulet rôti aux herbes 🚱 🔒 Petits pois à la française 😝 St Môret 🔠 Crème à la vanille

Goûter: baquette, Vache qui rit 3, compote

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

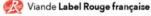


Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

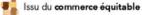


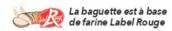
Produit ou ingrédient AOP ou IGP











Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés : Salade brésilienne : radis, ananas, tomate, cœur de palmier, poivron

- * Une substitution protéigue au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du
- ** 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.



nenus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 22 au 26 janvier 2024



mis à jour quotidiennement



Ca signifie quoi le « commerce équitable » ?

Jeudi, les bananes servies aux enfants seront bio et issues du commerce équitable. Le commerce équitable est un système où les échanges entre les pays développés et les pays en développement visent à équilibrer les relations entre producteurs et consommateurs. En achetant un produit, le consommateur assure au producteur une rémunération juste pour son travail, tout en préservant son environnement et son bien-être social. L'objectif est d'améliorer ainsi les conditions de travail dans le monde. Au Syrec, nous sommes fiers de soutenir des approvisionnements responsables. De la même manière, nous privilégions les produits bio et sous autres signes de qualité et d'origine (AOP, IGP, etc).

Lundi 22

Mardi 23

Mercredi 24

Jeudi 25 Vendredi 26

Carottes râpées 🖾 🔒 ** Filet de colin sauce cajun 19 Coquillettes 🔠 Cantal @ **

Purée pomme ~ abricot 🚮

Betteraves 🚵 Tarte aux fromages 43 Salade verte

Crème au caramel

Potage Dubarry ? ? Cordon bleu ~ ketchup Poisson pané ~ ketchup Haricots verts à l'ail 🗟 🔒 Petit suisse sucré Fruit 📠 💟

Salade de maïs vinaigrette Daube de bœuf 🏗 🛅 🔒 Pané de blé, emmental, épinard Frites Reblochon @ ** Banane 🛅 👫

Chou blanc vinaigrette au sésame 🔒 Gnocchetti au thon et à la crème 😝 Yaourt à l'abricot 🖾 🔾 Biscuit

Carottes râpées 🖾 🔒 ** Filet de colin sauce cajun A Coquillettes 🚮 Cantal @ ** Purée pomme ~ abricot 🔝

Betteraves 🔠 Tarte aux fromages A Salade verte Crème au caramel

Potage Dubarry ? ? Cordon bleu ~ ketchup Haricots verts à l'ail 📓 🔒 Petit suisse sucré Fruit R O

Salade de maïs vinaigrette Chou blanc vinaigrette au sésame ? Daube de bœuf 🏚 🖪 🔒 Gnocchetti au thon et à la crème 🔒 Frites Yaourt à l'abricot 🖾 💚 Reblochon *** Biscuit Banane 🔠 👫

Goûter: Prince poire At, lait

Goûter: couque à la cerise, lait

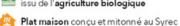
Goûter: baquette, beurre, compote

Goûter: moelleux au chocolat, Fruit

Produit ou ingrédient







🙌 Viande Label Rouge française







Détail des plats composés :

issu de l'agriculture biologique

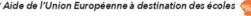
Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec



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

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 ** 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.





Produit ou ingrédient AOP ou IGP



Goûter: pain céréales, pâte à tartiner, jus





Issu du commerce équitable



Menus des écoles et accueils de loisirs Semaine du 29 janvier au 2 février 2024



mis à jour quotidiennement



Pensez-y pour vos restes, on peut tout mettre dans une galette I

C'est la Chandeleur : faites sauter les crèpes !

Si, avec la Chandeleur, on pense tout de suite aux crêpes sucrées, c'est aussi l'occasion de composer et savourer de délicieuses crêpes salées. Pour concocter la pâte, la farine de blé est possible, sans ajouter sucre ou arômes. Pour une saveur plus marquée et typiquement bretonne, privilégiez la farine de sarrasin : vos crêpes auront une belle teinte dorée. En ce qui concerne les garnitures, toutes les options sont permises! Pour les adeptes des recettes classiques, la galette complète avec œuf, jambon et fromage est un incontournable. Une garniture à base de béchamel ou au saumon est une bonne piste pour les gourmets. Les plus gourmands craqueront pour la galette façon tartiflette, la ficelle picarde ou encore la fameuse galette saucisse bretonne. Enfin, les végétariens pourront se régaler avec des crêpes salées généreuses en fromage ou en béchamel et garnies de toutes sortes de légumes : champignons, épinards, poivrons, tomates, fondue de poireau, etc...

Lundi 29

Carottes râpées 🖾 😝 ** Sauté de veau Marengo A Omelette 1 A

Gratin de chou-fleur [8] et pommes de terre 📓 🔒

Yaourt vanille 🔠

Carottes râpées 🖾 😝 ** Sauté de veau Marengo 😝 Gratin de chou-fleur 🚮 et pommes de terre 📓 😝

Yaourt vanille 📓

Mardi 30

100% BIO

Colin à la crème 🔒 Riz pilaf 📠 🔒 Edam 🖾 **

Fruit 2 **

100% BIO

Colin à la crème A Riz pilaf 📠 🔒 Edam 🖾 ** Fruit 2 **

Mercredi 31

Potage de Crécy ? ? Filet de lieu au curry A Beignet de salsifis Camembert 28 Pomme 🚮

Potage de Crécy ? ? Filet de lieu au curry 😝 Beignet de salsifis Camembert 23

Pomme All

Goûter: pain céréales, confiture, yaourt arom.

Jeudi ler

Coleslaw A

Sauté de porc aux olives 🚱 🔒 Pané blé ~ épinards ~ emmental

Pommes de terre rissolées St Môret 2 ** Fruit 2 **

Coleslaw A

Sauté de porc aux olives 🚱 🔒 Pané blé ~ épinards ~ emmental Pommes de terre rissolées

St Môret 2 ** Fruit # **

Goûter: baquette, Vache qui rit 🙉 , jus

Vendredi 2

Betteraves 🖾 au miel 😝 Spaghetti 📠 crème champignons ~ carottes A et emmental

Fromage blanc nature [8] ** Crêpe fraîche au sucre

C'est la Chandeleur!



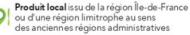
Spaghetti 🚵 crème champignons ~ carottes A et emmental

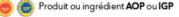
Fromage blanc nature 🔠 **

Crêpe fraîche au sucre C'est la Chandeleur!

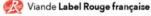






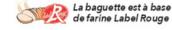












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés : Potage de Crécy: carotte, pommes de terre, crème

- * Une substitution protéigue 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.





l anneau, l continent : cap sur l'Asie!

Ce mois-ci place à l'Asie! De l'entrée au dessert, nos petits convives vont découvrir ou redécouvrir des plats typiques de ce continent aux 1000 saveurs. Côté Jeux Olympiques, Inde, Chine, Japon remportent à chaque fois un nombre impressionnant de médailles. Focus aujourd'hui sur Wang Chugin, jeune prodige chinois du tennis de table. Le parcours de Wang, âgé d'à peine 23 ans, a commencé sur la scène très compétitive des jeunes, où il est rapidement devenu un joueur talentueux et déterminé. À seulement 12 ans, il a attiré l'attention des découvreurs de talents chinois en surpassant ses concurrents plus âgés. Avec des performances exceptionnelles au premier semestre 2023, l'ascension de Wang au sommet du classement semble inévitable!



Lundi 5

Carottes râpées 🖾 😝 ** Filet de colin à la provençale Blé pilaf 📓 😝 Cantal @ ** Crème dessert chocolat

Mardi 6

Salade de boulgour 📓 à la tomate et au maïs Œufs A à la florentine A Saint Nectaire @ ** Fruit

Mercredi 7

Potage Saint Germain ? A Escalope de volaille panée ~ citron Filet meunière ~ citron Gratin brocolis ~ pommes de terre 😝 Fruit @ O

Jeudi 8

Menu spécial Asie

Nems aux légumes Nouilles sautées au bœuf Nouilles sautées au tofu Yaourt nature 📓 ** Salade de fruits exotiques

Vendredi 9

Salade de lentilles 🗃 🔘 vinaigrette
Pot au feu de bœuf 📓 😝
Omelette 🏠 📠
Légumes du pot au feu 🔒
Yaourt aromatisé 🔠 💚

Carottes râpées 🖾 😝 ** Filet de colin à la provençale Blé pilaf 📓 🔒 Cantal ** Crème dessert chocolat

Salade de boulgour 🚮 à la tomate et au maïs Œufs A à la florentine A Saint Nectaire @ ** Fruit

Potage Saint Germain @ A Escalope de volaille panée ~ citron Gratin brocolis ~ pommes de terre 🔒 Fruit @ Q

Menu spécial Asie

Nems aux légumes Nouilles sautées au tofu Yaourt nature 2 ** Salade de fruits exotiques Salade de lentilles 📓 🔘 vinaigrette 😝 Pot au feu de bœuf M A Légumes du pot au feu 🔒 Yaourt aromatisé 🔠 🔾

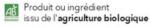
Goûter: pain au lait, chocolat, pomme

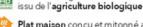
Goûter: baquette, confiture, lait chocolaté

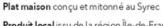
Goûter: moelleux au chocolat, jus

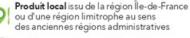
Goûter: viennoise, pâte à tartiner, compote

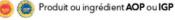
Goûter: gaufre au sucre, fruit



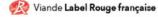






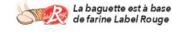












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

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
- ** 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.



Penus des écoles et accueils de loisies Semaine du 12 au 16 février 2024



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires



Les beignets, symboles de fête... à consommer avec modération l

Youpi, c'est Mardi gras!

Célébré 47 jours avant Pâques, le Mardi gras est le dernier jour avant le début du Carême, une tradition de restriction alimentaire. C'était l'occasion de **festoyer une dernière fois en consommant les réserves de produits gras avant la période de jeûne**, d'où son nom... et les calories qu'on y consomme! Sur les tables, gaufres, crêpes et beignets sont incontournables. Les gaufres sont populaires dans le Nord et en Belgique, les crêpes en Bretagne. Véritables stars du Mardi gras, les beignets se dégustent partout, chauds ou froids, natures ou garnis de confiture ou de pâte à tartiner. Leurs noms et leurs formes diffèrent selon les régions : pets de nonne en Franche-Comté, bugnes dans la moitié Est, oreillettes ou merveilles dans le Sud-Ouest, roussettes dans le Centre, etc... Dans de nombreux pays, le Carnaval accompagne le Mardi gras. Son nom provient en effet de l'italien Carne Levare (retirer la viande), car sa consommation était interdite pendant le Carême.

Lundi 12

Céleri rémoulade Gnocchetti [8] 9 A sauce aux trois fromages A Compote de fruits rouges

madeleine

Céleri rémoulade Gnocchetti @ | O | A sauce aux trois fromages A Compote de fruits rouges madeleine

Goûter: gaufre au chocolat, fruit

Mardi 13

Salade carnaval ? A Knacks de volaille Saucisse végétale Röstis de légumes Saint Paulin 🕅 Beignet au chocolat C'est Mardi gras !

Salade carnaval ② 🔒 Knacks de volaille Röstis de légumes Saint Paulin 🔠 Beignet au chocolat C'est Mardi gras!

Mercredi 14

Potage Dubarry ? A Boulettes de bœuf 🏚 🚮 à la suédoise 😝 Filet de poisson corn-flakes Purée 🔠 Petit suisse aromatisé Fruit All

Potage Dubarry @ 🔒 Boulettes de bœuf 🏚 🔠 à la suédoise 😝 Purée 🚮 Petit suisse aromatisé Fruit 🚮

Goûter: pain céréales, pâte à tartiner, lait

Jeudi 15

Colin sauce cajun A Riz pilaf 📓 🔒 Chanteneige 📠 Fruit All

Colin sauce cajun A Riz pilaf 📓 🔒 Chanteneige 📓 Fruit M

Goûter: baquette, chocolat, fruit

Vendredi 16

Menu bio

Haricots verts en salade M 😝 Omelette 1 A

Frites 📾 Gouda 🔠 Fruit @ | Q

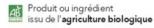
Menu bio

Haricots verts en salade 📓 😝 Omelette 1 A

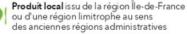
Frites @

Gouda 🗿

Fruit @ O







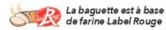








🖳 Issu du commerce équitable



Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

Salade Carnaval: mâche, noix, raisins secs, pamplemousse, mandarine, dés de tomate Potage Dubarry : chou-fleur, bouillon de légumes * Une substitution protéigue au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du

** 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.









PANUS des écoles et accueils de loisirs Semaine du 19 au 23 février 2024



mis à jour quotidiennemen

Vacances scolaires

Fètons les vacances avec ces petits jeux autour du carnaval!

Charade

- Mon 1er est très bien élevé
- Mon 2° est un grand pays d'Asie
- Mon 3° permet aux oiseaux de voler
- Mon tout est un personnage de carnaval

Pas de carnaval réussi sans...!



Mais qui donc est en retard au carnaval?

Le défilé va bientôt commencer! Il manque pourtant encore quelqu'un...

Lequel de ces personnages n'est pas encore arrivé?





1. L'astronaute 2. La fée 3. Le robot 4. Le chevalier 5. La princesse 6. Le pirate

Keponses dans l'ordre des enigmes : Polichinelle (poli-Chine-aile), maquillage (mat-quille-A-jeux), 6, il manque le pirate

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

Jeudi 22

Vendredi 23

Carottes râpées 🔠 vinaigrette au miel 🙌 Tajine de bœuf 🚮 aux pruneaux 🛊 🔒 Falafels

Légumes du tajine 🔒 Semoule 🖾 🔒 Yaourt sucré @ 0

Betteraves à la ciboulette 🚮

Lasagnes aux légumes 👪 Salade verte 🖾 Coulommiers Fruit 🛤

Potage de légumes au fromage frais 🕐 😝 Poulet rôti 🚱 😝 ~ ketchup

> Poisson pané ~ ketchup Petits pois ~ carottes 😝 Fruit

Œufs durs 1 ~ mayonnaise

Gnocchis au beurre Ratatouille 🚮 Kiri

Fruit All Q

Radis ~ beurre Thon à la crème 🚮 😝

Penne M A

Comté 🍩

Compote pomme ~ coing

Carottes râpées 🖾 vinaigrette au miel 😝 Tajine de bœuf 🖾 aux pruneaux 🗘 🔒

Légumes du tajine 🔒 Semoule @ A Yaourt sucré 🔠 💟

Betteraves à la ciboulette 🚮 Lasagnes aux légumes 🗸

> Salade verte 🚮 Coulommiers Fruit 🙉

Potage de légumes au fromage frais ? 😝 Poulet rôti R A ~ ketchup

Petits pois ~ carottes A Fruit

Œufs durs 1 ~ mayonnaise

Gnocchis au beurre Ratatouille 🚮 Kiri Fruit @ | Q

Radis ~ beurre Thon à la crème M 😝

Penne 🖪 😝

Comté 80

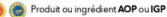
Compote pomme ~ coing

Goûter: madeleines, yaourt aromatisé

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

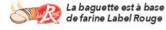




Viande Label Rouge française



Issu du commerce équitable



Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

Potage de légumes au fromage frais : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, fromage frais, bouillon de légumes



** 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.









Menus des écoles et accueils de loisirs Semaine du 26 février au l^{er} mars 2024





L'emmental peut être remplacé par du cheddar à hamburger

Cordon bleu maison

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 4 tranches de jambon
- 8 tranches d'emmental
- 1 œuf
- Farine et chapelure
- · Sel, poivre, huile

- 1. Fendre un filet de poulet dans l'épaisseur et l'ouvrir sur une planche ou un plan de travail.
- 2. L'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer à votre goût.
- 3. Poser une tranche de jambon et deux tranches de fromage sur la moitié, refermer.
- 4. Fariner le filet des 2 côtés. Faire de même avec les 3 autres filets (étapes 1 à 4).
- 5. Battre l'œuf dans une assiette creuse et disposer la chapelure dans une seconde assiette.
- 6. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- 7. Tremper les cordons bleus dans l'œuf battu puis dans la chapelure sur toutes leurs faces.
- 8. Les faire dorer de chaque côté ± 2 min puis terminer la cuisson au four à 180°C pendant 12 min.

Lundi 26

Mardi 27

Menu bio

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi ler

Salade verte mêlée Brandade de poisson A Petit croq'lait 🖾 **

Crème à la vanille

Omelette 1 A Gratin pommes de terre ~ blettes 🥱 Yaourt nature 2 ** Fruit 🖾 **

Menu bio

Yaourt nature [8] **

Fruit 國 **

Potage de légumes ? A Cordon bleu de volaille Pépite de poisson pané Haricots verts à la portugaise 🖾 😝 Chanteneige M Fruit

Salade de lentilles 🔠 🔘 😝 Pizza au fromage A Salade verte mêlée Fromage blanc 2 ** Fruit 图 **

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 😝 Sauté de bœuf 🏚 🖾 aux oignons 😝 Saucisses végétariennes Haricots blancs à la tomate M Q A Petit suisse aromatisé Fruit @ | O **

Salade verte mêlée Brandade de poisson A Petit croq'lait 🖾 ** Crème à la vanille

Potage de légumes ? A Omelette 1 2 Gratin pommes de terre ~ blettes 😝

Cordon bleu de volaille Haricots verts à la portugaise 🖾 🔒 Chanteneige 🔠 Fruit

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 😝 Sauté de bœuf 🛊 🖾 aux oignons 😝 Haricots blancs à la tomate 🔠 🔾 😝 Petit suisse aromatisé Fruit @ O **

Goûter: cake pépites de chocolat, fruit

Goûter: gaufre au sucre, jus Goûter: pain céréales, confiture, yaourt arom. Goûter: pain au lait, chocolat, compote

Salade de lentilles 🖾 💚 😝

Pizza au fromage A

Salade verte mêlée

Fromage blanc 2 **

Fruit 2 **

Goûter: baguette, beurre, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

🙌 Viande Label Rouge française

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

La baguette est à base

de farine Label Rouge

Détail des plats composés :

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

** 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.

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

des anciennes régions administratives

ou d'une région limitrophe au sens

Produit local issu de la région Île-de-France







