



Vacances scolaires



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.

Lundi 1^{er}

Mardi 2

Mercredi 3

Jeudi 4

Vendredi 5

Élémentaires

Férié

Cuisse de poulet grillé 🍗 🍗
Omelette 🍳 🌿
Purée de brocolis
Chanteneige 🌿
Fruit 🍎 🍌

Potage de légumes 🌿 🍷
Sauté de veau sauce Marengo 🍷
Filet de lieu sauce parisienne 🍷
Pommes de terre sautées
Cantal 🍷
Fruit

Salade verte 🌿
Poisson meunière ~ citron
Boullgour 🌿 aux petits légumes 🍷
Petit suisse
Purée de pommes 🌿

Chou rouge vinaigrette 🍷
Spaghetti 🍷 🍷
sauce tomate 🌿 et parmesan 🍷
Yaourt sucré 🍷 🍷
Fruit

Maternelles

Férié

Cuisse de poulet grillé 🍗 🍗
Purée de brocolis
Chanteneige 🌿
Fruit 🍎 🍌

Potage de légumes 🌿 🍷
Sauté de veau sauce Marengo 🍷
Pommes de terre sautées
Cantal 🍷
Fruit

Salade verte 🌿
Poisson meunière ~ citron
Boullgour 🌿 aux petits légumes 🍷
Petit suisse
Purée de pommes 🌿

Chou rouge vinaigrette 🍷
Spaghetti 🍷 🍷
sauce tomate 🌿 et parmesan 🍷
Yaourt sucré 🍷 🍷
Fruit

Goûter : moelleux mandarine, fruit

Goûter : pain céréales, confiture de fraise, lait

Goûter : cake pépites de chocolat, fruit

Goûter : baguette, chocolat, 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 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



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 11

Vendredi 12

Élémentaires

Betteraves en salade 🌱
Quenelles de brochet sauce Nantua 🍷
Riz 🌾 🍷
Yaourt aromatisé
Fruit 🍏 🍌

Pavé de colin au curry 🍷
Carottes fondantes 🍷
et quinoa 🌾 🍷
Yaourt nature 🥛 **
Fruit 🍏

Potage de légumes au Kiri 🌱 🍷
Keftas à la marocaine 🍷
Calamars à la romaine
Épinards et pommes de terre 🍷
Fruit

Salade iceberg aux dés de fromage 🍷
Sauté de bœuf 🍷 mironton 🍷
Galette orge chèvre miel 🌾
Lentilles 🌱 🍷
Galette des Rois
👑

Menu bio

Carottes râpées 🌱 **
Tortelloni mozzarella ~ épinards
sauce tomate 🍷
Gouda 🧀 **
Fruit 🍏 **

Maternelles

Betteraves en salade 🌱
Quenelles de brochet sauce Nantua 🍷
Riz 🌾 🍷
Yaourt aromatisé
Fruit 🍏 🍌

Pavé de colin au curry 🍷
Carottes fondantes 🍷
et quinoa 🌾 🍷
Yaourt nature 🥛 **
Fruit 🍏

Potage de légumes au Kiri 🌱 🍷
Keftas à la marocaine 🍷
Épinards et pommes de terre 🍷
Fruit

Salade iceberg aux dés de fromage 🍷
Sauté de bœuf 🍷 mironton 🍷
Lentilles 🌱 🍷
Galette des Rois
👑

Menu bio

Carottes râpées 🌱 **
Tortelloni mozzarella ~ épinards
sauce tomate 🍷
Gouda 🧀 **
Fruit 🍏 **

Goûter : gaufre au sucre, compote de pomme

Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté

Goûter : moelleux au chocolat, jus

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, compote

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 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 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



PARIS 2024



1 anneau,
1 continent :
L'Amérique

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**.



Rayssa Leal en 2020, médaille d'argent à seulement 13 ans

Lundi 15

Mardi 16

Mercredi 17

Jeudi 18

Vendredi 19

Élémentaires

Salade de pâtes 🍝 🍴
Œufs brouillés 🍳
Duo haricots verts ~ flageolets
Fromage blanc nature 🧀 **
Fruit 🍎 **

Hachis parmentier 🍷 🍴
Parmentier végétal
Camembert 🧀 **
Fruit 🍎 **

Velouté de butternut 🍷
Blanquette de la mer 🍷
Blanquette de dinde 🍷
Pommes vapeur 🍷
Yaourt aux fruits mixés
Fruit 🍎

Menu spécial Amérique

Salade brésilienne 🍷 🍴
Poisson à la mexicaine 🍷
Riz aux haricots rouges 🍷
Vache qui rit 🧀
Brownie

Salade verte 🍷 🍴 **
Poulet rôti aux herbes 🍷 🍴
Tortilla
Petits pois à la française 🍷
St Môret 🧀
Crème à la vanille

Maternelles

Salade de pâtes 🍝 🍴
Œufs brouillés 🍳
Duo haricots verts ~ flageolets
Fromage blanc nature 🧀 **
Fruit 🍎 **

Hachis parmentier 🍷 🍴
Camembert 🧀 **
Fruit 🍎 **

Velouté de butternut 🍷
Blanquette de la mer 🍷
Pommes vapeur 🍷
Yaourt aux fruits mixés
Fruit 🍎

Menu spécial Amérique

Salade brésilienne 🍷 🍴
Poisson à la mexicaine 🍷
Riz aux haricots rouges 🍷
Vache qui rit 🧀
Brownie

Salade verte 🍷 🍴 **
Poulet rôti aux herbes 🍷 🍴
Petits pois à la française 🍷
St Môret 🧀
Crème à la vanille

Goûter : baguette, Vache qui rit 🧀, compote

Goûter : quatre-quarts, jus

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, lait

Goûter : viennoise au chocolat, lait fraise, 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

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

* 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



Ça 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

Élémentaires

Carottes râpées 🌱 🍌 **
Filet de colin sauce cajun 🍷
Coquillettes 🍝
Cantal 🍷 **
Purée pomme ~ abricot 🍏

Betteraves 🌱
Tarte aux fromages 🍷
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

Maternelles

Carottes râpées 🌱 🍌 **
Filet de colin sauce cajun 🍷
Coquillettes 🍝
Cantal 🍷 **
Purée pomme ~ abricot 🍏

Betteraves 🌱
Tarte aux fromages 🍷
Salade verte
Crème au caramel

Potage Dubarry 🍷 🍌
Cordon bleu ~ ketchup
Haricots verts à l'ail 🍷 🍌
Petit suisse sucré
Fruit 🍏 🍌

Salade de maïs vinaigrette
Daube de bœuf 🍷 🍌
Frites
Reblochon 🍷 **
Banane 🍏 🍌

Chou blanc vinaigrette au sésame 🍷
Gnocchetti au thon et à la crème 🍷
Yaourt à l'abricot 🍏 🍌
Biscuit

Goûter : Prince poire 🍏 🍌, lait

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, jus

Goûter : couque à la cerise, lait

Goûter : baguette, beurre, compote

Goûter : moelleux au 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

? **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 1445 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



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

C'est la Chandeleur : faites sauter les crêpes !

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

Mardi 30

Mercredi 31

Jeudi 1^{er}

Vendredi 2

Élémentaires

Carottes râpées 🌱 🍴 **
Sauté de veau Marengo 🍴
Omelette 🍴 🌱
Gratin de chou-fleur 🌱
et pommes de terre 🌱 🍴
Yaourt vanille 🌱

100% BIO

Colin à la crème 🍴
Riz pilaf 🌱 🍴
Edam 🌱 **
Fruit 🌱 **

Potage de Crécy ? 🍴
Filet de lieu au curry 🍴
Beignet de salsifis 🌱
Camembert 🌱
Pomme 🌱

Coleslaw 🍴
Sauté de porc aux olives 🍴 🍴
Pané blé ~ épinards ~ emmental
Pommes de terre rissolées
St Môret 🌱 **
Fruit 🌱 **

Betteraves 🌱 au miel 🍴
Spaghetti 🌱
crème champignons ~ carottes 🍴
et emmental
Fromage blanc nature 🌱 **
Crêpe fraîche au sucre
 C'est la Chandeleur !

Maternelles

Carottes râpées 🌱 🍴 **
Sauté de veau Marengo 🍴
Gratin de chou-fleur 🌱
et pommes de terre 🌱 🍴
Yaourt vanille 🌱

100% BIO

Colin à la crème 🍴
Riz pilaf 🌱 🍴
Edam 🌱 **
Fruit 🌱 **

Potage de Crécy ? 🍴
Filet de lieu au curry 🍴
Beignet de salsifis 🌱
Camembert 🌱
Pomme 🌱

Coleslaw 🍴
Sauté de porc aux olives 🍴 🍴
Pané blé ~ épinards ~ emmental
Pommes de terre rissolées
St Môret 🌱 **
Fruit 🌱 **

Betteraves 🌱 au miel 🍴
Spaghetti 🌱
crème champignons ~ carottes 🍴
et emmental
Fromage blanc nature 🌱 **
Crêpe fraîche au sucre
 C'est la Chandeleur !


Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : cake pépites chocolat, compote


Goûter : pain céréales, confiture, yaourt arom.

Goûter : baguette, Vache qui rit 🌱, jus


Goûter : gaufre au sucre, banane

 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 de Crécy : carotte, pommes de terre, crème

* 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



PARIS 2024



1 anneau,
1 continent :
L'Asie

L anneau, 1 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 Chuqin, 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 !



Wang Chuqin aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018

Lundi 5

Mardi 6

Mercredi 7

Jeudi 8

Vendredi 9

Élémentaires

Carottes râpées 🍷 🍷
Filet de colin à la provençale
Blé pilaf 🍷 🍷
Cantal 🍷 🍷
Crème dessert chocolat

Salade de boulgour 🍷
à la tomate et au maïs
Œufs 🍷 à la florentine 🍷
Saint Nectaire 🍷 🍷
Fruit

Potage Saint Germain ? 🍷
Escalope de volaille panée ~ citron
Filet meunière ~ citron
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷 🍷

Menu spécial Asie

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

Salade de lentilles 🍷 🍷 vinaigrette 🍷
Pot au feu de bœuf 🍷 🍷
Omelette 🍷 🍷
Légumes du pot au feu 🍷
Yaourt aromatisé 🍷 🍷

Maternelles

Carottes râpées 🍷 🍷
Filet de colin à la provençale
Blé pilaf 🍷 🍷
Cantal 🍷 🍷
Crème dessert chocolat

Salade de boulgour 🍷
à la tomate et au maïs
Œufs 🍷 à la florentine 🍷
Saint Nectaire 🍷 🍷
Fruit

Potage Saint Germain ? 🍷
Escalope de volaille panée ~ citron
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷 🍷

Menu spécial Asie

Nems aux légumes
Nouilles sautées au tofu
Yaourt nature 🍷 🍷
Salade de fruits exotiques

Salade de lentilles 🍷 🍷 vinaigrette 🍷
Pot au feu de bœuf 🍷 🍷
Légumes du pot au feu 🍷
Yaourt aromatisé 🍷 🍷

Goûter : pain au lait, chocolat, pomme

Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté

Goûter : moelleux au chocolat, jus

Goûter : viennoise, pâte à tartiner, compote

Goûter : gaufre au sucre, 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

? 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



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

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 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
sauce aux trois fromages
Compote de fruits rouges
madeleine

Mardi 13

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

Mercredi 14

Potage Dubarry
Boulettes de bœuf à la suédoise
Filet de poisson corn-flakes
Purée
Petit suisse aromatisé
Fruit

Jeudi 15

Colin sauce cajun
Riz pilaf
Chanteneige
Fruit

Vendredi 16

Menu bio

Haricots verts en salade
Omelette
Frites
Gouda
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Céleri rémoulade
Gnocchetti
sauce aux trois fromages
Compote de fruits rouges
madeleine

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

Potage Dubarry
Boulettes de bœuf à la suédoise
Purée
Petit suisse aromatisé
Fruit

Colin sauce cajun
Riz pilaf
Chanteneige
Fruit

Menu bio

Haricots verts en salade
Omelette
Frites
Gouda
Fruit

Goûter : gaufre au chocolat, fruit

Goûter : baguette, Vache Picon, fruit

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, lait

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : viennoise au chocolat, lait fraise

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 Carnaval : mâche, noix, raisins secs, pamplemousse, mandarine, dés de tomate
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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 19 au 23 février 2024

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires

Fêtons les vacances avec ces petits jeux autour du carnaval !

Charade

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

Rébus

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

Réponses dans l'ordre des énigmes : 1. Polichinelle (poli-Chine-alle), 2. mat-quille-A-Jeux), 3. il manque le pirate

Lundi 19

Carottes râpées vinaigrette au miel
Tajine de bœuf aux pruneaux
Falafels
Légumes du tajine
Semoule
Yaourt sucré

Mardi 20

Betteraves à la ciboulette
Lasagnes aux légumes
Salade verte
Coulommiers
Fruit

Mercredi 21

Potage de légumes au fromage frais
Poulet rôti ~ ketchup
Poisson pané ~ ketchup
Petits pois ~ carottes
Fruit

Jeudi 22

Œufs durs ~ mayonnaise
Gnocchis au beurre
Ratatouille
Kiri
Fruit

Vendredi 23

Radis ~ beurre
Thon à la crème
Penne
Comté
Compote pomme ~ coing

Élémentaires

Maternelles

Carottes râpées vinaigrette au miel
Tajine de bœuf aux pruneaux
Légumes du tajine
Semoule
Yaourt sucré

Betteraves à la ciboulette
Lasagnes aux légumes
Salade verte
Coulommiers
Fruit

Potage de légumes au fromage frais
Poulet rôti ~ ketchup
Petits pois ~ carottes
Fruit

Œufs durs ~ mayonnaise
Gnocchis au beurre
Ratatouille
Kiri
Fruit

Radis ~ beurre
Thon à la crème
Penne
Comté
Compote pomme ~ coing

Goûter : moelleux aux chocolat, fruit

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, jus

Goûter : madeleines, yaourt aromatisé

Goûter : baguette, beurre, compote

Goûter : Prince, lait, 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

? **Détail des plats composés :**

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





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. Batre 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

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 1^{er}

Élémentaires

Salade verte mêlée
Brandade de poisson 🍷
Petit croûlait 🌱**
Crème à la vanille

Menu bio

Omelette 🍷
Gratin pommes de terre ~ blettes 🍷
Yaourt nature 🌱**
Fruit 🌱**

Potage de légumes 🍷🍷
Cordon bleu de volaille
Pépité de poisson pané
Haricots verts à la portugaise 🌱🍷
Chanteneige 🌱
Fruit

Salade de lentilles 🌱🍷🍷
Pizza au fromage 🌱
Salade verte mêlée
Fromage blanc 🌱**
Fruit 🌱**

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 🍷
Sauté de bœuf 🍷🍷 aux oignons 🍷
Saucisses végétariennes
Haricots blancs à la tomate 🌱🍷🍷
Petit suisse aromatisé
Fruit 🌱🍷**

Maternelles

Salade verte mêlée
Brandade de poisson 🍷
Petit croûlait 🌱**
Crème à la vanille

Menu bio

Omelette 🍷
Gratin pommes de terre ~ blettes 🍷
Yaourt nature 🌱**
Fruit 🌱**

Potage de légumes 🍷🍷
Cordon bleu de volaille
Haricots verts à la portugaise 🌱🍷
Chanteneige 🌱
Fruit

Salade de lentilles 🌱🍷🍷
Pizza au fromage 🌱
Salade verte mêlée
Fromage blanc 🌱**
Fruit 🌱**

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 🍷
Sauté de bœuf 🍷🍷 aux oignons 🍷
Haricots blancs à la tomate 🌱🍷🍷
Petit suisse aromatisé
Fruit 🌱🍷**

Goûter : cake pépites de chocolat, fruit

Goûter : gaufre au sucre, jus

Goûter : pain céréales, confiture, yaourt arom.

Goûter : pain au lait, chocolat, compote

Goûter : baguette, beurre, 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 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