



La tartiflette au reblochon de Savoie

### Le 1<sup>er</sup> mai : jour chômé, jour du muguet !

Le 1<sup>er</sup> mai 1886, 340 000 ouvriers américains organisent une grève générale pour obtenir la diminution de leur temps de travail, qui était alors de 10 heures par jour. La plupart des pays consacrent depuis cette date à **la défense des droits des travailleurs**. En France, la journée de 8h est accordée au **printemps 1919** et le 1<sup>er</sup> mai devient férié la même année. Et **le muguet** dans tout ça ? Ses clochettes très parfumées symbolisent **la chance et le renouveau**. En 1900, les grands couturiers parisiens récompensent **toutes leurs employées** en leur offrant un brin de muguet. Le muguet est depuis **un incontournable du 1<sup>er</sup> mai**, tant pour sa portée symbolique que pour ses vertus porte-bonheur. Ce jour-là, tout le monde peut en vendre librement dans la rue !



L'un des cortèges du 1<sup>er</sup> mai 1973

### Lundi 29

### Mardi 30

### Mercredi 1<sup>er</sup>

### Jeudi 2

### Vendredi 3

Élémentaires

Pizza au fromage   
Poulet rôti   
Filet de lieu sauce bretonne   
Haricots verts à l'ail   
Fruit

Omelette   
Purée d'épinards   
Comté   
Fruit

Férié

Macédoine de légumes  
Tortelloni tomate mozzarella   
Yaourt nature   
Fruit

Concombre   
Filet de colin sauce curry   
Blé pilaf   
Chanteneige   
Mousse au chocolat

Maternelles

Pizza au fromage   
Poulet rôti   
Haricots verts à l'ail   
Fruit

Omelette   
Purée d'épinards   
Comté   
Fruit

Férié

Macédoine de légumes  
Tortelloni tomate mozzarella   
Yaourt nature   
Fruit

Concombre   
Filet de colin sauce curry   
Blé pilaf   
Chanteneige   
Mousse au chocolat

Goûter : pain céréales, confiture, lait chocolaté

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : quatre-quarts, lait fraise

Goûter : pain au lait, sirop grenadine, 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

Produit certifié HVE

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  
Assaisonnement à part

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](http://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



### Jouons pour fêter les légumes de printemps !

#### Rébus

Ces deux légumes nouveaux arrivent sur les étals :



#### Charade potagère

- Mon 1<sup>er</sup> est la carte la plus forte
- Mon second est le synonyme de papa
- Mon 3<sup>e</sup> peut être de société ou vidéo
- Mon tout sort de terre entre avril et juin !



#### Devinette

Ma pleine saison va de mars à juin.  
Je peux être rose, noir ou blanc.  
Je suis un légume racine qui se croque en entrée.  
J'ai du caractère et il m'arrive de piquer un peu !  
Je suis...

#### Petits légumes à colorier



Réponses dans l'ordre des jeux : la carotte (carreau-T) et le céleri branche (sel-riz-branche), l'asperge (as-père-jeu), le radis

### Lundi 6

### Mardi 7

### Mercredi 8

### Jeudi 9

### Vendredi 10

Élémentaires

Sauté de veau Marengo 🍴  
Quenelles 🍴 ~ sauce champignons 🍴  
Céréales gourmandes pilaf 🍴 🏠  
Gouda 🍴 \*\*  
Fruit

#### Menu bio

Betteraves 🍴 \*\*  
Dahl de lentilles 🍴 📍 🏠  
Riz 🍴 🏠  
Yaourt 🍴 \*\*  
Fruit 🍴 \*\*

Férial

Férial

Fermé (pont)

Maternelles

Sauté de veau Marengo 🍴  
Céréales gourmandes pilaf 🍴 🏠  
Gouda 🍴 \*\*  
Fruit

#### Menu bio

Betteraves 🍴 \*\*  
Dahl de lentilles 🍴 📍 🏠  
Riz 🍴 🏠  
Yaourt 🍴 \*\*  
Fruit 🍴 \*\*

Férial

Férial

Fermé (pont)

Goûter : gaufre au sucre, lait chocolaté

Goûter : baguette, Kiri, 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

Produit certifié HVE

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  
Assaisonnement à part



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](http://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



Les rillettes de poisson sont à la fois légères et très faciles à faire

### Rillettes de poisson

Ingrédients pour environ 300g :

- 200g de thon **ou** de sardines au naturel
- 100g de fromage frais type St-Môret
- Le jus d'1/2 citron
- 1 échalote
- Du persil **ou** de la ciboulette
- Sel et poivre

1. Si vous utilisez des sardines, enlever la queue et l'arête centrale si nécessaire. Bien égoutter le poisson et l'émietter dans un saladier avec une fourchette.
  2. Amalgamer le fromage frais et le jus citron jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
  3. Émincer très finement l'échalote et l'ajouter.
  4. Ajouter le persil ou la ciboulette ciselés finement, saler et poivrer.\*
  5. Conserver au réfrigérateur et tartiner au fur et à mesure ou au tout dernier moment
- \* Goûter et ajuster : les quantités idéales d'aromates, de sel et poivre sont à définir selon le goût de chacun.

### Lundi 13

### Mardi 14

### Mercredi 15

### Jeudi 16

### Vendredi 17

Élémentaires

Tartinable de poisson  
Raviolis de légumes  
Chanteneige  
Flan chocolat

Salade de lentilles   
Croustillant au fromage  
Printanière de légumes   
Tomme  
Fruit \*\*

Concombres  
Nuggets poulet  
Nuggets poisson  
Frites ~ ketchup  
Yaourt aromatisé

Melon  
Saucisse de volaille grillée   
Saucisse végétale   
Ratouille ~ boulgour   
Crème à la vanille

Sauté de bœuf sauce gardiane   
Omelette   
Carottes Vichy   
et pommes de terre sautées   
Petit suisse nature  
Fruit \*\*

Maternelles

Tartinable de poisson  
Raviolis de légumes  
Chanteneige  
Flan chocolat

Salade de lentilles   
Croustillant au fromage  
Printanière de légumes   
Tomme  
Fruit \*\*

Concombres  
Nuggets poisson  
Frites ~ ketchup  
Yaourt aromatisé

Melon  
Saucisse de volaille grillée   
Ratouille ~ boulgour   
Crème à la vanille

Sauté de bœuf sauce gardiane   
Carottes Vichy   
et pommes de terre sautées   
Petit suisse nature  
Fruit \*\*

Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté

Goûter : crêpe au sucre, jus

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Goûter : madeines, yaourt à boire, fruit

Goûter : quatre-quarts, sirop grenadine

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

Produit certifié HVE

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 Assaisonnement à part

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](http://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



Le couscous traditionnel est un patrimoine à préserver

### Le couscous traditionnel, un patrimoine culturel à préserver

Le couscous est la star des spécialités nord africaine ! Initialement, le terme désignait seulement les grains de semoule de blé dur. En effet, le plat se composait uniquement de semoule cuite à la vapeur, agrémentée de beurre ou d'huile et de pois chiches. Aujourd'hui, cette base est le plus souvent servie avec un ragoût de légumes (courgettes, oignons, carottes, navets...) et de viande. Depuis 2020, le couscous est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Traditionnellement, il se prépare avec une seule viande. Cependant, dans le couscous royal, volaille, mouton et merguez se mélangent, et on fait même aujourd'hui du couscous au poisson. Fait amusant, l'appellation couscous désigne aussi en zoologie... un marsupial d'Océanie !



En Océanie, le couscous est un marsupial au yeux rigolos

Lundi 20

Mardi 21

Mercredi 22

Jeudi 23

Vendredi 24

Élémentaires

Féried

Émincé de bœuf 🏠🇫🇷 sauce basquaise 🏠  
Omelette 🏠🇫🇷  
Duo haricots verts ~ flageolets 🏠  
Edam 🇫🇷\*\*  
Fruit 🇫🇷\*\*

Concombre à l'aneth 🇫🇷🏠  
Couscous de poulet 🇫🇷🏠  
Couscous de poisson 🏠  
Semoule 🇫🇷 ~ légumes 🏠  
Camembert  
Purée de pommes 🏠🇫🇷

Sardines à l'huile ~ citron  
Gnocchis 🇫🇷 ~ crème tomate basilic 🏠  
St Môret 🇫🇷\*\*  
Fruit 🇫🇷🇯🇵\*\*

Taboulé 🇫🇷 à la menthe 🏠  
Filet de hoki sauce cajun 🏠  
Gratin de courgettes 🇫🇷🏠  
Fruit

Maternelles

Féried

Émincé de bœuf 🏠🇫🇷 sauce basquaise 🏠  
Duo haricots verts ~ flageolets 🏠  
Edam 🇫🇷\*\*  
Fruit 🇫🇷\*\*

Concombre à l'aneth 🇫🇷🏠  
Couscous de poulet 🇫🇷🏠  
Semoule 🇫🇷 ~ légumes 🏠  
Camembert  
Purée de pommes 🏠🇫🇷

Sardines à l'huile ~ citron  
Gnocchis 🇫🇷 ~ crème tomate basilic 🏠  
St Môret 🇫🇷\*\*  
Fruit 🇫🇷🇯🇵\*\*

Taboulé 🇫🇷 à la menthe 🏠  
Filet de hoki sauce cajun 🏠  
Gratin de courgettes 🇫🇷🏠  
Fruit

Goûter : pain céréales, confiture, jus

Goûter : moelleux chocolat, lait, fruit

Goûter : baguette, beurre, compote

Goûter : Prince, 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

Produit certifié HVE

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 Crécy : carotte, pomme 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  
Assaisonnement à part

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](http://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



En attendant les JO



1 anneau, 1 continent :  
**L'Océanie**

### En attendant les JO, 1 anneau, 1 continent : l'Océanie

Cette semaine, le menu à thème nous embarque vers l'**Océanie** ! Côté saveurs, **poisson et lait de coco** seront au rendez-vous. Côté athlète, c'est la **jeune championne de surf Vahine Fierro** qui sera à l'honneur. **Née en Polynésie française** de parents eux-mêmes surfeurs, **elle montait déjà sur la planche à 2 ans** ! Dès son bac en poche, elle parcourt le monde pour faire des compétitions et **remporte le championnat du monde junior** en Australie. **Sélectionnée en équipe de France** depuis 2021, Vahine Fierro participe notamment aux World Surfing Games 2023 au Salvador et s'y qualifie pour les JO en étant **classée meilleure surfeuse européenne**. La jeune Française incarne la **féminisation de sa discipline** et sera aussi la **première « locale »** à surfer sur l'emblématique vague de **Teahupoo** !



Vahine Fierro surfe les vagues tahitiennes depuis l'enfance

### Lundi 27

### Mardi 28

### Mercredi 29

### Jeudi 30

### Vendredi 31

Élémentaires

Pommes de terre en salade 🍷 🍷  
Lieu sauce normande 🍷  
Petits pois à la française 🍷  
Fruit 🍷 🍷\*\*

Tomate 🍷\*\*  
Pizza bolognaise végétale 🍷  
Salade verte  
Crème au chocolat

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Sauté de bœuf mironton 🍷 🍷  
Omelette 🍷 🍷  
Röstis de légumes  
Comté 🍷  
Fruit

#### Menu spécial Océanie

Filet de poisson à la tahitienne 🍷  
sauce curry coco 🍷  
Riz pilaf 🍷 🍷  
Fromage blanc 🍷\*\* ~ sucre  
Fruit

Concombre 🍷  
Coquillettes 🍷 🍷  
sauce aux trois fromages 🍷  
Petit suisse aromatisé  
Purée pomme ~ poire 🍷 🍷

Maternelles

Pommes de terre en salade 🍷 🍷  
Lieu sauce normande 🍷  
Petits pois à la française 🍷  
Fruit 🍷 🍷\*\*

Tomate 🍷\*\*  
Pizza bolognaise végétale 🍷  
Salade verte  
Crème au chocolat

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Sauté de bœuf mironton 🍷 🍷  
Röstis de légumes  
Comté 🍷  
Fruit

#### Menu spécial Océanie

Filet de poisson à la tahitienne  
sauce curry coco 🍷  
Riz pilaf 🍷 🍷  
Fromage blanc 🍷\*\* ~ sucre  
Fruit

Concombre 🍷  
Coquillettes 🍷 🍷  
sauce aux trois fromages 🍷  
Petit suisse aromatisé  
Purée pomme ~ poire 🍷 🍷

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : baguette, Vache-qui-rit 🍷, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, jus

Goûter : flan aux pommes, sirop grenadine

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**

🍷 **Produit certifié HVE**

🍷 **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  
Assaisonnement à part

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](http://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 famille Gautier cultive plus de 60 ha de pommiers



### De la purée de fruits certifiée HVE qui lutte contre le gaspillage !

La Haute Valeur Environnementale (HVE) est une certification française des exploitations agricoles créée en 2012 à la suite du Grenelle de l'environnement. Elle garantit que les pratiques de l'exploitation **préservent l'écosystème et réduisent au minimum son impact sur l'environnement** (sol, eau, biodiversité...). Au Syrec, les compotes et purées de fruit certifiées HVE servies sont commercialisées sous la marque **Les Producteurs d'abord** du groupe Elabor. Celle-ci a été lancée dans la Sarthe par la famille Gautier, productrice de pommes depuis 1948, pour **lutter contre le gaspillage**. Ainsi, père et fils **transforment aujourd'hui en jus et compotes les 15% de fruits refusés par la distribution traditionnelle** pour des raisons purement esthétiques.



Leurs produits sont vendus aux collectivités et particuliers

### Lundi 3

### Mardi 4

### Mercredi 5

### Jeudi 6

### Vendredi 7

Élémentaires

Tomate \*\* ~ mozzarella  
Sauté de bœuf sauce gardiane   
Omelette   
Petits pois à la française   
Semoule au lait

Salade de pommes de terre au thon   
Quenelles sauce milanaise  
Carottes Vichy   
Chanteneige \*\*  
Fruit \*\*

Melon jaune  
Sauté de dinde aux olives   
Filet de lieu sauce parisienne   
Riz aux petits légumes   
Samos  
Crème à la vanille

Salade iceberg  
Filet de poisson meunière ~ citron  
Purée de brocolis   
Vache qui rit   
Compote de poire

Spaghetti   
sauce carottes, champignons, crème   
Yaourt nature \*\*  
Fruit \*\*

Maternelles

Tomate \*\* ~ mozzarella  
Sauté de bœuf sauce gardiane   
Petits pois à la française   
Semoule au lait

Salade de pommes de terre au thon   
Quenelles sauce milanaise  
Carottes Vichy   
Chanteneige \*\*  
Fruit \*\*

Melon jaune  
Sauté de dinde aux olives   
Riz aux petits légumes   
Samos  
Crème à la vanille

Salade iceberg  
Filet de poisson meunière ~ citron  
Purée de brocolis   
Vache qui rit   
Compote de poire

Spaghetti   
sauce carottes, champignons, crème   
Yaourt nature \*\*  
Fruit \*\*

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : beignet aux pommes, lait

Goûter : cake pépites de chocolat, fruit, jus

Goûter : pain céréales, confiture, fruit

Goûter : baguette, Vache qui rit , 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

Produit certifié HVE

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  
Assaisonnement à part

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](http://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



### Cette semaine les glaces font leur grand retour !

Jeudi, les enfants dégusteront leur **première glace de la saison**. Savez-vous que les sorbets et crèmes glacées ont été inventés bien avant les congélateurs ? Dans l'**Antiquité**, les empereurs perses faisaient descendre des montagnes de la glace qui était conservée dans des puits très profonds. On y mélangeait déjà **du lait ou de la crème, du miel, des fruits pressés**, etc. Longtemps réservées à la noblesse, Les glaces se sont **popularisées à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle** et ont commencé à **se vendre en cornet dans les années 1900**. Il en existe pour tous les goûts : crèmes glacées à base de lait comme les **milk-shakes** américains et les **gelati** italiennes, **sorbets** à base de fruit et d'eau, etc. La saison des glaces, c'est **un festival de couleurs et de parfums !**

### Lundi 10

### Mardi 11

### Mercredi 12

### Jeudi 13

### Vendredi 14

Élémentaires

Tomate \*\*  
Brandade de poisson   
Salade verte  
Saint Môrêt \*\*  
Purée de fraise

Œufs durs ~ mayonnaise  
Gnocchis à la crème ~ emmental râpé  
Ratatouille   
Petit suisse  
Fruit \*\*

Melon vert  
Sauté de veau Marengo   
Pavé de colin sauce curry   
Riz ~ épinards à la crème   
Fromage blanc aux fruits

Concombre \*\*  
Tortelloni tomate ~ mozzarella   
Gouda \*\*  
Glace fusée

Chipolatas de volaille   
Saucisses végétales   
Haricots verts   
Pommes de terre   
Yaourt \*\*  
Fruit

Maternelles

Tomate \*\*  
Brandade de poisson   
Salade verte  
Saint Môrêt \*\*  
Purée de fraise

Œufs durs ~ mayonnaise  
Gnocchis à la crème ~ emmental râpé  
Ratatouille   
Petit suisse  
Fruit \*\*

Melon vert  
Sauté de veau Marengo   
Riz ~ épinards à la crème   
Fromage blanc aux fruits

Concombre \*\*  
Tortelloni tomate ~ mozzarella   
Gouda \*\*  
Glace fusée

Chipolatas de volaille   
Haricots verts   
Pommes de terre   
Yaourt \*\*  
Fruit

Goûter : viennoise au chocolat, fruit

Goûter : baguette, carré frais, lait

Goûter : galette bretonne, lait, fruit

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : moelleux 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

Produit certifié HVE

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  
Assaisonnement à part

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](http://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



Apports en sucres lents : l'embaras du choix

### Céréales, féculents et légumes secs : varions les plaisirs !

Les céréales, féculents et légumes secs sont **essentiels à l'équilibre alimentaire**. Riches en fibres et en protéines, ils fournissent **de l'énergie sur la durée**, d'où leur appellation de **sucres lents**. En consommer à chaque repas évite les fringales et cela tombe bien : il existe assez de possibilités pour ne pas se lasser ! Par exemple, le Syrec commence la semaine avec un service de **boullgour bio**. Mardi, c'est le **pain** du croque-fromage qui apporte les glucides complexes, puis, mercredi, des **pommes de terre**. Enfin, la semaine se termine avec du **riz bio** jeudi, et des **pâtes bio** vendredi. **Le riz** est la céréale la plus consommée dans le monde avec environ **500 millions de tonnes par an**, très loin devant les **17 millions de tonnes** de **pâtes alimentaires** consommées !



Le riz est la céréale la plus consommée dans le monde

### Lundi 17

#### Menu bio

Émincé de bœuf 🏠🇫🇷 sauce basquaise 🏠  
Omelette 🏠🇫🇷  
Boullgour 🇫🇷🏠  
Courgettes persillées 🇫🇷🏠  
Chanteneige 🇫🇷 \*\*  
Fruit 🇫🇷 \*\*

### Mardi 18

Salade de pommes de terre 🇫🇷 au thon 🏠  
Croque fromage  
Salade iceberg  
Fruit 🇫🇷 \*\*

### Mercredi 19

Carottes râpées 🇫🇷 au miel 🏠  
Poulet rôti 🇫🇷🏠 ~ sauce béarnaise  
Calamars à la romaine ~ sauce béarnaise  
Pommes de terre vapeur persillées  
Comté 🇫🇷 \*\*  
Mousse au chocolat

### Jeudi 20

Pastèque  
Poisson pané cornflakes ~ citron  
Ratatouille ~ Riz 🇫🇷🏠  
Yaourt 🇫🇷🇪🇺 \*\* ~ sucre  
Petit pot de glace vanille chocolat

### Vendredi 21

Salade de cœurs de palmier ~ maïs 🏠  
Penne 🇫🇷🏠  
sauce trois fromages 🏠  
Petit suisse aromatisé  
Fruit

Élémentaires

#### Menu bio

Émincé de bœuf 🏠🇫🇷 sauce basquaise 🏠  
Boullgour 🇫🇷🏠  
Courgettes persillées 🇫🇷🏠  
Chanteneige 🇫🇷 \*\*  
Fruit 🇫🇷 \*\*

Salade de pommes de terre 🇫🇷 au thon 🏠  
Croque fromage  
Salade iceberg  
Fruit 🇫🇷 \*\*

Carottes râpées 🇫🇷 au miel 🏠  
Poulet rôti 🇫🇷🏠 ~ sauce béarnaise  
Pommes de terre vapeur persillées  
Comté 🇫🇷 \*\*  
Mousse au chocolat

Pastèque  
Poisson pané cornflakes ~ citron  
Ratatouille ~ Riz 🇫🇷🏠  
Yaourt 🇫🇷🇪🇺 \*\* ~ sucre  
Petit pot de glace vanille chocolat

Salade de cœurs de palmier ~ maïs 🏠  
Penne 🇫🇷🏠  
sauce trois fromages 🏠  
Petit suisse aromatisé  
Fruit

Maternelles

Goûter : pain au chocolat, lait

Goûter : Prince, jus de pomme

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain céréales, beurre, fruit

Goûter : viennoise chocolat, sirop grenadine

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

Produit certifié HVE

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 Crécy : carotte, pomme 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  
Assaisonnement à part

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](http://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



Le logo des « JP » s'est animé pour la parade de Tokyo 2020

### Les Jeux Paralympiques Paris 2024, c'est cet été !

Les Jeux Paralympiques sont une **compétition internationale multisports** similaire aux « JO » réservée aux **athlètes atteints de handicap** physique, visuel ou mental. L'édition Paris 2024 se déroulera **du 28 août au 8 septembre** : douze jours de fête pendant lesquels le monde entier célébrera les **performances d'athlètes d'exception** ! Côté France, nous supporterons sans hésitation **Heïdi Gaugain, jeune coureuse cycliste** de 20 ans au palmarès déjà hors norme. Née sans avant-bras gauche, elle est la **première athlète handisport à devenir championne du monde chez les valides** en remportant les **championnats sur piste juniors en 2022** ! En décembre 2023, le journal l'Équipe l'a désignée « **Championne des champions para France** ».



Heïdi, médaillée d'or aux Mondiaux du paracyclisme 2023

### Lundi 24

Élémentaires

Salade de maïs et tomates 🍷  
Dahl de lentilles 🌿🌱🌾🍷  
Riz 🌾🍷  
Gouda 🧀\*\*  
Fruit 🍏\*\*

### Mardi 25

Pavé de colin à la bretonne 🍷  
Printanière de légumes 🍷  
Vache qui rit 🧀\*\*  
Fruit 🍏\*\*

### Mercredi 26

Melon jaune  
Rôti de bœuf 🍷🌿🍷 ~ cornichons  
Sardines à l'huile  
Taboulé 🌿 aux petits légumes 🍷  
Coulommiers  
Purée de pomme 🍏🍷

### Jeudi 27

#### Menu spécial Délégation Française

Concombre 🌿\*\*  
Steak haché 🍷  
Pané de blé épinards  
Frites ~ ketchup  
Yaourt 🧀\*\*  
Paris-Brest

### Vendredi 28

Œufs durs 🍷🌿 ~ mayonnaise  
Lasagnes de légumes ~ emmental  
Salade verte  
Fruit

Maternelles

Salade de maïs et tomates 🍷  
Dahl de lentilles 🌿🌱🌾🍷  
Riz 🌾🍷  
Gouda 🧀\*\*  
Fruit 🍏\*\*

Pavé de colin à la bretonne 🍷  
Printanière de légumes 🍷  
Vache qui rit 🧀\*\*  
Fruit 🍏\*\*

Melon jaune  
Rôti de bœuf 🍷🌿🍷 ~ cornichons  
Taboulé 🌿 aux petits légumes 🍷  
Coulommiers  
Purée de pomme 🍏🍷

#### Menu spécial Délégation Française

Concombre 🌿\*\*  
Steak haché 🍷  
Frites ~ ketchup  
Yaourt 🧀\*\*  
Paris-Brest

Œufs durs 🍷🌿 ~ mayonnaise  
Lasagnes de légumes ~ emmental  
Salade verte  
Fruit

Goûter : gaufre au sucre, compote

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, jus

Goûter : quatre-quarts, lait, fruit

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : Viennoise nature, 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

Produit certifié HVE

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  
Assaisonnement à part

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](http://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