



**8 mai 1945**

**fin de la Seconde Guerre mondiale**

### Cette année, on célèbre les 80 ans de la Victoire du 8 mai 1945

En France, le **8 Mai** est férié en commémoration de la **victoire des forces alliées sur l'Allemagne nazie et la fin de la Seconde Guerre mondiale** en Europe. Débutée en **1939**, la guerre a coûté la vie à environ **60 millions de personnes tous pays confondus** : c'est le conflit le plus coûteux en vies humaines de toute l'histoire de l'humanité. Les représentants du Haut Commandement allemand ont signé l'acte définitif de capitulation à Berlin le **8 mai 1945** à 23h01 en présence des représentants de l'URSS, des États-Unis, du Royaume-Uni et de la France. Du fait du décalage horaire entre Paris et Moscou, la Russie commémore la fin de la guerre le **9 mai**. Pour les États-Unis, le conflit a réellement pris fin seulement le **2 septembre 1945**, jour de la **capitulation officielle du Japon**.



Dans les rues, les parisiens fêtent la fin de la guerre

**Lundi 5**

**Mardi 6**

**Mercredi 7**

**Jeudi 8**

**Vendredi 9**

Élémentaires

Tomate à la croque-au-sel  
Pizza tomate et légumes du soleil  
Salade mêlée  
Cantal jeune 🍷  
Semoule au lait et au caramel

Tartinable de thon  
Raviolis au saumon  
Saint Môret 🍷 \*\*  
Fruit 🍷 🌱 \*\*

Concombres 🍷  
Escalope de volaille panée ~ citron  
Filet de poisson pané ~ citron  
Printanière de légumes  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Férié

Melon Charentais  
Chili végétarien  
Riz 🍷 🍷  
Crème dessert au chocolat

Maternelles

Tomate à la croque-au-sel  
Pizza tomate et légumes du soleil  
Salade mêlée  
Cantal jeune 🍷  
Semoule au lait et au caramel

Tartinable de thon  
Raviolis au saumon  
Saint Môret 🍷 \*\*  
Fruit 🍷 🌱 \*\*

Concombres 🍷  
Escalope de volaille panée ~ citron  
Printanière de légumes  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Férié

Melon Charentais  
Chili végétarien  
Riz 🍷 🍷  
Crème dessert au chocolat

Goûter : gaufre chocolat, fruit, eau aromatisée

Goûter : baguette, confiture, lait fraise

Goûter : baguette, chocolat, yaourt à boire

Goûter : muffin vanille, 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

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



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

### Un melon peut en cacher un autre

Le melon est le 3<sup>e</sup> fruit le plus consommé en France : tout le monde en raffole ! Son côté rafraîchissant et sa pauvreté en calories en font le produit phare des beaux jours. **La variété la plus cultivée en France est le melon charentais**, rond, à l'écorce rugueuse et la chair orangée. Les melons à chair blanche, comme les **melons jaune et vert olive d'Espagne** ou le **melon boule d'or**, sont parfaits pour les smoothies. **La plupart de ces variétés sont servies aux enfants des écoles et centres de loisirs**, le plus souvent en entrée. Savez-vous que le melon se marie à merveille avec le **jambon cru** mais aussi la **mozzarella** ? **Poëllé**, il est parfait pour **accompagner la viande de canard**. De l'entrée au dessert, il est très apprécié des enfants !

### Lundi 12

### Mardi 13

### Mercredi 14

### Jeudi 15

### Vendredi 16

Élémentaires

Taboulé à l'oriental  
Croque fromage  
Salade mêlée  
Chanteneige   
Flanby

Betteraves \*\*  
Lasagnes aux 7 légumes  
Petit suisse nature  
Fruit \*\*

Melon Charentais  
Poulet rôti ~ ketchup  
Filet meunière ~ citron  
Flageolets  
Yaourt  
Compote de pomme

Salade de tomates  
Nuggets de blé ~ ketchup  
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre   
Fruit \*\*

Blanquette de poisson   
Boullgour aux petits légumes   
Comté   
Liégeois au chocolat

Maternelles

Taboulé à l'oriental  
Croque fromage  
Salade mêlée  
Chanteneige   
Flanby

Betteraves \*\*  
Lasagnes aux 7 légumes  
Petit suisse nature  
Fruit \*\*

Melon Charentais  
Poulet rôti ~ ketchup  
Flageolets  
Yaourt  
Compote de pomme

Salade de tomates  
Nuggets de blé ~ ketchup  
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre   
Fruit \*\*

Blanquette de poisson   
Boullgour aux petits légumes   
Comté   
Liégeois au chocolat

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : pain au lait, confiture, jus

Goûter : P'tits Lu chocolat , lait fruit

Goûter : madeleine, yaourt à boire

Goûter : baguette, Samos, 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



Nos ancêtres consommaient déjà du poisson il y a 40 000 ans !

### Le défi du poisson en restauration collective

Le **Plan National Nutrition Santé** préconise aux restaurants scolaires de proposer **au moins 4 services de poisson** par cycle de **20 repas**, en alternant autant que possible **poissons maigres** et **poissons gras**. À apport protidique presque égal (environ 20%), les poissons maigres contiennent seulement **1% de lipides**. Les plus fréquemment cuisinés au Syrec sont le **colin**, le **hoki**, le **lieu noir** ou encore le **cabillaud**. Les poissons gras comme la **sardine**, le **saumon** ou le **maquereau** ont un taux de lipides **supérieur à 5%** : ils permettent de **faire le plein d'oméga 3** et sont souvent **très appréciés des enfants**. Le saviez-vous ? Des **quotats de pêche** adaptés à chaque pays sont fixés par l'Union Européenne. L'objectif est d'**éviter la surpêche** afin de **préserver les ressources en poisson**.



Le chalutage de fond menace la biodiversité

### Lundi 19

### Mardi 20

### Mercredi 21

### Jeudi 22

### Vendredi 23

Élémentaires

Filet de colin sauce estragon 🍷  
Riz pilaf 🍷🍷  
Yaourt 🍷🍷  
Fruit 🍷\*\*

Concombres 🍷🍷\*\*  
Omelette 🍷🍷  
Purée de courgettes 🍷  
Petit Croq'lait 🍷  
Galette St Michel

Pastèque  
Steak haché 🍷🍷  
Croustillant au fromage  
Pommes de terre sautées  
Yaourt aromatisé

Œufs durs 🍷🍷 ~ mayonnaise  
Gnocchis  
Épinards à la crème 🍷  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit

Salade verte  
Émincé de poulet 🍷🍷🍷 sauce curry 🍷  
Émincé végétal sauce curry 🍷  
Semoule 🍷🍷  
Vache qui rit 🍷  
Crêpe au sucre

Maternelles

Filet de colin sauce estragon 🍷  
Riz pilaf 🍷🍷  
Yaourt 🍷🍷  
Fruit 🍷\*\*

Concombres 🍷🍷\*\*  
Omelette 🍷🍷  
Purée de courgettes 🍷  
Petit Croq'lait 🍷  
Galette St Michel

Pastèque  
Steak haché 🍷🍷  
Pommes de terre sautées  
Yaourt aromatisé

Œufs durs 🍷🍷 ~ mayonnaise  
Gnocchis  
Épinards à la crème 🍷  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit

Salade verte  
Émincé de poulet 🍷🍷🍷 sauce curry 🍷  
Semoule 🍷🍷  
Vache qui rit 🍷  
Crêpe au sucre

Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : moelleux au chocolat, lait

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : Prince, fruit, 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

\* 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 salade de pâtes, l'alliée équilibrée de vos pique-niques !

### Salade de pâtes à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de grosses pâtes (penne, farfale, torti...)
- 250g de mozzarella
- 400g de tomates cerises rouges et/ou jaunes
- 4 cuillères à café de pesto
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Faire cuire les pâtes « al dente » en suivant le temps indiqué sur l'emballage.
2. Dans un bol, préparer l'assaisonnement en mélangeant le pesto à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Lorsque les pâtes sont cuites, les passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égoutter.
4. Mettre les pâtes dans un saladier, verser le mélange huile d'olive pesto, laisser refroidir.
5. Ajouter les tomates cerises et la mozzarella en billes ou préalablement coupée en dés.
6. Saler et poivrer après avoir goûté : le pesto est déjà très parfumé.
7. Agrémenter de feuilles de basilic entières ou ciselées.

### Lundi 26

### Mardi 27

### Mercredi 28

### Jeudi 29

### Vendredi 30

Élémentaires

Salade verte  
Lasagnes de saumon  
Edam   
Fruit \*\*

Taboulé à la menthe   
Calamars à la romaine ~ béarnaise  
Carottes Vichy   
Yaourt nature \*\*  
Fruit \*\*

Salade de pâtes à l'italienne   
Pané de blé épinards  
Haricots verts à la tomate   
Mousse au chocolat

Férial

Écoles fermées

Maternelles

Salade verte  
Lasagnes de saumon  
Edam   
Fruit \*\*

Taboulé à la menthe   
Calamars à la romaine ~ béarnaise  
Carottes Vichy   
Yaourt nature \*\*  
Fruit \*\*

Salade de pâtes à l'italienne   
Pané de blé épinards  
Haricots verts à la tomate   
Mousse au chocolat

Férial

Écoles fermées

Goûter : viennoise au chocolat, lait

Goûter : baguette, Vache qui rit compote

Goûter : gaufre au sucre, fruit, eau 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

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

Salade de pâtes à l'italienne : pâtes bio, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

\* 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 camembert au lait cru de Normandie, la Rolls des camemberts !

### Le camembert, star indétrônable de nos plateaux de fromage

La popularité de ce **fromage rond à pâte molle et à croûte fleurie** n'est plus à démontrer. Dans le monde, **plus de 500 millions de boîtes** sont vendues chaque année ! En France, c'est le **2<sup>e</sup> fromage le plus consommé** après l'emmental, vendu majoritairement râpé. Il aurait été inventé à la fin du **XVIII<sup>e</sup> siècle** par **Marie Harel**, fermière sur la **commune normande de Camembert**. En tous cas, ses descendants ont largement participé à sa **popularisation au XIX<sup>e</sup>**, grâce à l'invention du chemin de fer et de la fameuse **boîte en bois** facilitant son transport. Aujourd'hui, un camembert doit contenir **au moins 30% de lait** provenant de vaches de race Normande pour mériter son nom. Et pour obtenir l'**AOP Camembert de Normandie**, il doit **en contenir 65% et être au lait cru**, non pasteurisé.



65% des vaches laitières doivent être de race Normande

### Lundi 2

### Mardi 3

### Mercredi 4

### Jeudi 5

### Vendredi 6

Élémentaires

Tartinable de thon  
Raviolis de légumes  
Purée de fruit

Taboulé à l'oriental  
Omelette  
Gratin dauphinois  
Gouda  
Fruit

Carottes râpées  
Gnocchis crème tomate basilic  
Samos  
Crème dessert à la vanille

Pastèque  
Sauté de bœuf aux olives  
Filet de colin sauce beurre blanc  
Frites  
Saint Môret  
Eclair au chocolat

Poisson meunière ~ citron  
Boullgour aux petits légumes  
Camembert  
Banane

Maternelles

Tartinable de thon  
Raviolis de légumes  
Purée de fruit

Taboulé à l'oriental  
Omelette  
Gratin dauphinois  
Gouda  
Fruit

Carottes râpées  
Gnocchis crème tomate basilic  
Samos  
Crème dessert à la vanille

Pastèque  
Sauté de bœuf aux olives  
Frites  
Saint Môret  
Eclair au chocolat

Poisson meunière ~ citron  
Boullgour aux petits légumes  
Camembert  
Banane

Goûter : baguette, Vache qui rit, jus

Goûter : beignet aux pommes, lait

Goûter : cake pépites chocolat, fruit

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : pain aux céréales, confiture, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

Viande Label Rouge française

Produit Fermier

Issu du commerce équitable

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)

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



Du 6 au 9 juin 2025 se tiennent les JNAgri (Journées Nationales de l'Agriculture)

### Des Journées Nationales dédiées à nos agricultrices et agriculteurs

La 5<sup>e</sup> édition des Journées Nationales de l'Agriculture (JNAgri) se déroule du vendredi 6 au lundi 9 juin. Le réseau d'ambassadeurs organisateurs #agridemain regroupe organisations et professionnels du secteur autour d'une vision commune : « L'agriculture est une carte maîtresse pour l'avenir de notre pays. Il est plus que jamais nécessaire de la protéger (...). C'est un modèle unique, durable, en phase avec les enjeux de son époque. Il garantit la richesse, la qualité, la traçabilité et la sécurité sanitaire des aliments et permet au pays de rester autonome ». L'objectif de cet évènement est de **créer des ponts entre consommateurs et producteurs** en ouvrant les portes des exploitations, entreprises agroalimentaires, centres de recherche et autres maillons essentiels de la filière agricole.

Élémentaires

Maternelles

Lundi 9

Férié

Mardi 10

Salade verte  
Lasagnes de saumon  
Petit suisse aromatisé  
Fruit \*\*

Mercredi 11

Melon jaune  
Pizza grecque au brebis  
Pommes de terre sautées  
Fromage blanc  
Ananas au sirop

Jeudi 12

Pommes de terre façon piémontaise ?  
Nugget de volaille ~ ketchup  
Nuggets poisson ~ ketchup  
Carottes à la crème   
Banane \*\*

Vendredi 13

Concombres \*\*  
Escalope de veau sauce provençale   
Falafels sauce provençale   
Purée d'épinards   
Chanteneige \*\*  
Liégeois à la vanille

Férié

Salade verte  
Lasagnes de saumon  
Petit suisse aromatisé  
Fruit \*\*

Melon jaune  
Pizza grecque au brebis  
Pommes de terre sautées  
Fromage blanc  
Ananas au sirop

Pommes de terre façon piémontaise ?  
Nugget de volaille ~ ketchup  
Carottes à la crème   
Banane \*\*

Concombres \*\*  
Escalope de veau sauce provençale   
Purée d'épinards   
Chanteneige \*\*  
Liégeois à la vanille

Goûter : baguette, Carré frais, lait

Goûter : galettes bretonnes, lait, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus

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

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

? Pommes de terre façon piémontaise : pommes de terre, tomate, œuf dur, mayonnaise

\* 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



Ce WE, c'est officiellement l'été !

### Le solstice d'été se fête le 21 juin en musique, et le 24 en dansant !

Le solstice d'été symbolise le début de la belle saison. C'est le jour le plus long de l'année, celui où l'hémisphère nord est le plus exposé au soleil. Pour le célébrer, **Celtes et Romains** allumaient des **feux de joie** dès l'Antiquité. Au <sup>VI</sup> siècle, cette tradition a été dédiée par l'Église à la **Saint Jean-Baptiste**, le **24 juin**. Depuis, de nombreuses communes dressent le fameux **feu de la Saint-Jean**, autour duquel **on danse** toutes générations confondues ! Le **21 juin 1976**, deux concerts extérieurs gratuits sont organisés à Paris et Toulouse sur une idée de **Joël Cohen**, musicien producteur à Radio France. Le **21 juin 1982**, le Ministre de la Culture **Jack Lang** s'inspire de ce succès pour lancer et généraliser la **Fête de la musique**. Plus de 40 ans après, cet évènement est célébré dans **plus de 100 pays** !



Chaque année, le 21 juin, la musique s'invite dans la rue

### Lundi 16

### Mardi 17

### Mercredi 18

### Jeudi 19

### Vendredi 20

Élémentaires

Salade de carottes \*\*  
Gnocchis sauce du Chef   
parmesan   
Edam \*\*  
Crème dessert au caramel

Salade de betteraves et maïs   
Steak haché de bœuf   
Nuggets de blé  
Beignets de chou-fleur  
Vache qui rit \*\*  
Fruit

Colin sauce provençale   
Macaronis   
Yaourt \*\*  
Fruit \*\*

Concombres \*\*  
Tortilla de pommes de terre  
Courgettes sautées à la tomate   
Fromage ail et fines herbes  
Tarte aux pommes

Salade de pommes de terre   
Poulet rôti aux herbes   
Pané de blé à l'emmental  
Petits pois à la française   
Fruit \*\*

Maternelles

Salade de carottes \*\*  
Gnocchis sauce du Chef   
parmesan   
Edam \*\*  
Crème dessert au caramel

Salade de betteraves et maïs   
Steak haché de bœuf   
Beignets de chou-fleur  
Vache qui rit \*\*  
Fruit

Colin sauce provençale   
Macaronis   
Yaourt \*\*  
Fruit \*\*

Concombres \*\*  
Tortilla de pommes de terre  
Courgettes sautées à la tomate   
Fromage ail et fines herbes  
Tarte aux pommes

Salade de pommes de terre   
Poulet rôti aux herbes   
Petits pois à la française   
Fruit \*\*

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Goûter : crêpe, jus

Goûter : baguette, confiture, lait

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : viennoise, confiture, 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)

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



Émincée fine, la viande froide peut agrémenter un sandwich

### Équilibrer un repas froid sans se casser la tête

Un menu soit équilibré doit contenir au moins **une portion** de chacun de ces **quatre groupes alimentaires** : un fruits et/ou un légume, un féculent ou une légumineuse, un apport protidique et un produit laitier. Cela ne signifie pas pour autant se compliquer la vie : une **salade composée** d'une base **féculent** (riz, pâtes, quinoa, pommes de terre...), agrémentée de **crudités**, dés de **fromage** et **œufs durs** peut à elle seule constituer un repas sain ! Côté **protéines**, privilégiez les **viandes froides** (**rôti de bœuf ou de porc, poulet**) à la charcuterie, souvent trop salée. Pensez aussi aux **conserves de poisson**. Pour les **végétariens**, misez sur les **œufs durs** et les **légumineuses** (lentilles, pois chiche, fèves...) et agrémentez vos salades de **graines oléagineuses** (courage, lin, sésame...).



Une grosse salade peut constituer l'essentiel du repas

### Lundi 23

### Mardi 24

### Mercredi 25

### Jeudi 26

### Vendredi 27

Élémentaires

Omelette 🏠🌿  
Purée de carottes 🍲  
Comté 🧀\*\*  
Fruit 🍏🥑\*\*

Tomate à la feta 🍅  
Merguez 🍖🏠  
Croustillant de fromage  
Semoule 🍲 ~ légumes au jus 🍲  
Fruit 🍏\*\*

*Repas froid*  
Melon jaune  
Rôti de bœuf 🏠🍖 ~ cornichons  
Sardines à l'huile  
Pommes de terre façon piémontaise ? 🍲  
Chanteneige 🍲  
Compote pomme ~ poire 🍏

Filet de poisson corn flakes  
Riz pilaf 🍲🏠  
Ratatouille 🍲  
Cantal 🧀  
Fruit 🍏\*\*

Salade de pâtes 🍲 à l'italienne ? 🏠  
Croque-monsieur de dinde  
Croque-fromage  
Salade verte  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Maternelles

Omelette 🏠🌿  
Purée de carottes 🍲  
Comté 🧀\*\*  
Fruit 🍏🥑\*\*

Tomate à la feta 🍅  
Merguez 🍖🏠  
Semoule 🍲 ~ légumes au jus 🍲  
Fruit 🍏\*\*

*Repas froid*  
Melon jaune  
Rôti de bœuf 🏠🍖 ~ cornichons  
Pommes de terre façon piémontaise ? 🍲  
Chanteneige 🍲  
Compote pomme ~ poire 🍏

Filet de poisson corn flakes  
Riz pilaf 🍲🏠  
Ratatouille 🍲  
Cantal 🧀  
Fruit 🍏\*\*

Salade de pâtes 🍲 à l'italienne ? 🏠  
Croque-monsieur de dinde  
Salade verte  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Goûter : gaufre au sucre, compote

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, jus

Goûter : quatre-quarts, lait, fruit

Goûter : baguette, beurre, grenadine

Goûter : viennoise, 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

? Pommes de terre façon piémontaise : pommes de terre, tomate, œuf dur, mayonnaise

Salade de pâtes à l'italienne : pâtes bio, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

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

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