



Vacances scolaires



Taboulé à la menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de couscous moyen *
- 1 concombre et 5 tomates
- 1 oignon blanc ou rouge
- 5 citrons pressés (± 200 ml de jus)
- 1 bouquet de menthe (± 5 brins)
- Huile d'olive, sel et poivre

1. Dans un saladier, mélanger la semoule avec le jus de citron.
2. Couvrir et laisser gonfler au réfrigérateur pendant environ 1h (le citron va cuire la semoule).
3. Lorsque la semoule est suffisamment moelleuse, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer à votre goût.
4. Couper le concombre, les tomates et l'oignon en petits dés. Ciseler la menthe.
5. Incorporer toutes les crudités à la semoule, mélanger et rectifier l'assaisonnement.
6. Servir frais.

* Le couscous peut être remplacé par du boulgour, du blé ou du quinoa, et la menthe par du persil.

Lundi 18

Repas froid

Pastèque
Sardines à l'huile
Salade de pâtes tricolores
Yaourt

Mardi 19

Œufs durs ~ mayonnaise
Tarte tomate chèvre
Taboulé à la menthe
Pic and croq
Fruit

Mercredi 20

Melon vert
Burger végétarien
Frites
Mr. freeze

Jeudi 21

Concombre à la ciboulette
Quenelles sauce milanaise
Beignets de salsifis
Emmental
Tarte aux pommes

Vendredi 22

Filet de lieu sauce poivrons
Poêlée de légumes estivale
Fromage blanc aromatisé
Banane

Élémentaires

Maternelles

Repas froid

Pastèque
Sardines à l'huile
Salade de pâtes tricolores
Yaourt

Œufs durs ~ mayonnaise
Tarte tomate chèvre
Taboulé à la menthe
Pic and croq
Fruit

Melon vert
Burger végétarien
Frites
Mr. freeze

Concombre à la ciboulette
Quenelles sauce milanaise
Beignets de salsifis
Emmental
Tarte aux pommes

Filet de lieu sauce poivrons
Poêlée de légumes estivale
Fromage blanc aromatisé
Banane

Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au chocolat, compote

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : gaufre au sucre, fruit

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

* 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Vacances scolaires



Certains fruits rouges sont en réalité des baies noires

Une fin d'été gourmande et acidulée

Le mois d'août touche à sa fin et les enfants vont bientôt retrouver les copains et se raconter leurs aventures de l'été. Sur les étals, c'est la **pleine saison des fruits rouges**. Cette famille regroupe bien sûr les fruits de couleur rouge comme la **fraise**, la **cerise**, la **framboise** ou la **groseille**. Cependant, elle englobe également communément les **baies noires** de saison comme la **mûre**, le **cassis** ou la **myrtille**. Tous donnent d'excellentes **confitures**, et accompagnent parfaitement un **yaourt** ou une **boule de glace à la vanille**. Les baies se congèlent particulièrement bien : rien de tel qu'une poignée de framboises ou de myrtilles sortie du congélateur pour **retrouver le goût de l'été à tout moment de l'année** !



La figue aussi est en vedette !

Lundi 25

Repas froid

Carottes râpées à l'orange 🍷
 Œufs durs 🍷 ~ mayonnaise
 Salade pommes de terre ~ haricots verts
 aux échalotes 🍷
 Cotentin
 Mousse au chocolat

Mardi 26

Pané de blé épinards ~ emmental
 Salade de blé au basilic 🍷 🍷
 Yaourt aromatisé
 Pastèque

Mercredi 27

Salade maïs ~ cœurs de palmier 🍷
 Colin d'Alaska cornflakes
 Purée carotte ~ pomme de terre 🍷
 Coulommiers
 Fruit

Jeudi 28

Melon jaune
 Poisson meunière ~ citron
 Riz 🍷 et épinards à la crème 🍷
 Comté 🍷 🍷
 Flanby

Vendredi 29

Tomate à la croque au sel
 Raviolis aux épinards ~ sauce tomate 🍷
 Vache qui rit 🍷
 Purée de pommes 🍷

Élémentaires

Repas froid

Carottes râpées à l'orange 🍷
 Œufs durs 🍷 ~ mayonnaise
 Salade pommes de terre ~ haricots verts
 aux échalotes 🍷
 Cotentin
 Mousse au chocolat

Pané de blé épinards ~ emmental
 Salade de blé au basilic 🍷 🍷
 Yaourt aromatisé
 Pastèque

Salade maïs ~ cœurs de palmier 🍷
 Colin d'Alaska cornflakes
 Purée carotte ~ pomme de terre 🍷
 Coulommiers
 Fruit

Melon jaune
 Poisson meunière ~ citron
 Riz 🍷 et épinards à la crème 🍷
 Comté 🍷 🍷
 Flanby

Tomate à la croque au sel
 Raviolis aux épinards ~ sauce tomate 🍷
 Vache qui rit 🍷
 Purée de pommes 🍷

Maternelles

Goûter : baguette, Vache qui rit 🍷, fruit

Goûter : viennoise, lait chocolaté

Goûter : crêpe, jus

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Goûter : quatre-quarts, lait fraise, fruit

 Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

 Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

 Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

 Viande Label Rouge française

 Produit Fermier

 Issu du commerce équitable

 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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