



La rentrée de tous les changements

Bonne rentrée à toutes et à tous ! Chaque année, retrouver le chemin de l'école procure à la fois grande joie et peur du changement. En effet, l'excitation de retrouver les copains et copines se mêle par exemple à l'appréhension de changer de professeur. Par définition, **grandir, c'est inévitablement changer !** Pour les équipes du Syrec, cette rentrée aussi est **une étape importante**. En effet, le Syrec reprend une activité normale après **8 mois de fermeture pour travaux** afin de cesser toute utilisation du plastique à usage unique. Côté cuisine, l'ancien procédé de cuisson sous vide a ainsi été remplacé par **un procédé de cuisson au four**. Et côté logistique, **de nouveaux contenants réemployables en inox** associés à **un système de traçabilité innovant** feront leur apparition.



Cet été, une série de fours flambants neufs a rejoint le Syrec

Lundi 1^{er}

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz créole
Yaourt
Fruit

Mardi 2

Melon jaune
Omelette
Petits pois ~ carottes
Emmental
Flanby

Mercredi 3

Salade de tomate au maïs
Nuggets de colin
Macaronis au beurre
Fruit

Jeudi 4

Salade de chou-fleur sauce cocktail
Palet végétarien
Haricots persillés ~ pommes de terre
Cantal
Tarte aux pommes

Vendredi 5

Carottes râpées
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Fromage blanc

Élémentaires

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz créole
Yaourt
Fruit

Melon jaune
Omelette
Petits pois ~ carottes
Flanby

Salade de tomate au maïs
Nuggets de colin
Macaronis au beurre
Fruit

Salade de chou-fleur sauce cocktail
Palet végétarien
Haricots persillés ~ pommes de terre
Tarte aux pommes

Carottes râpées
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Fromage blanc

Maternelles

Goûter : baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : crêpe au chocolat, fruit, sirop

Goûter : pain aux céréales, St Môret, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Boulettes de bœuf à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 480g de viande hachée de bœuf bio *
- 500 ml de coulis de tomates bio *
- 200 ml de concassé de tomates bio *
- 1 échalote et 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Former 4 boulettes par personne (chaque boulette doit faire environ 30g).
2. Cuire les boulettes 10 min à feu moyen dans une poêle avec de l'huile d'olive, saler, poivrer.
3. Dans une casserole, faire revenir l'échalote et l'ail. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter le coulis de tomates et la tomate concassée, saler, poivrer selon votre goût.
4. Hâcher grossièrement le basilic, l'ajouter à la sauce tomate hors du feu.
5. Servir les boulettes à l'assiette et napper de sauce tomate.

* Au Syrec, les ingrédients principaux de cette recette sont bio, y compris le bœuf haché.
La recette peut bien sûr se faire avec des ingrédients ordinaires.

Lundi 8

Salade cœurs de palmiers ~ maïs 🍌
Filet de hoki sauce nantua 🍲
Flageolets
Chanteneige 🌿**
Fruit 🌿**

Mardi 9

Boulettes de bœuf 🌿🍲 sauce tomate 🍲
Boulettes pois chiche, tomate, aubergine 🌿
sauce tomate 🍲
Rôstis de légumes
Fromage blanc 🌿**
Fruit 🌿🍌**

Mercredi 10

Concombres 🌿🍌
Tortilla
Ratatouille 🌿
Saint-Nectaire 🍷
Crème à la vanille

Jeudi 11

Œufs durs 🍳🍌 sur lit de salade
Lasagnes ricotta épinards
Purée pomme ~ poire 🍷
Galettes bretonnes

Vendredi 12

Betteraves 🌿**
Merguez 🍷🍌
Kefta végétarien 🍲
Frites
Yaourt aromatisé
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Salade cœurs de palmiers ~ maïs 🍌
Filet de hoki sauce nantua 🍲
Flageolets
Fruit 🌿**

Boulettes de bœuf 🌿🍲 sauce tomate 🍲
Rôstis de légumes
Fromage blanc 🌿**
Fruit 🌿🍌**

Concombres 🌿🍌
Tortilla
Ratatouille 🌿
Crème à la vanille

Œufs durs 🍳🍌 sur lit de salade
Lasagnes ricotta épinards
Purée pomme ~ poire 🍷
Galettes bretonnes

Merguez 🍷🍌
Frites
Yaourt aromatisé
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain au chocolat, fruit, sirop

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : brioche, pâte à tartiner, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Jeudi, c'est la dolce vita au Syrec !

Cette fameuse **douceur de vivre à l'italienne** englobe aussi bien les arts et l'architecture que la gastronomie, la clémence du climat ou la chaleur de ses habitants. Au 1^{er} siècle avant J.-C., **l'Empire romain dominait tout le bassin méditerranéen** : les vestiges architecturaux comme les temples et les amphithéâtres sont très nombreux en Italie ! À la Renaissance, d'autres villes rayonnent artistiquement dans toute l'Europe comme **Venise** ou **Florence**, notamment grâce à des artistes comme **Léonard de Vinci** ou **Michel-Ange**. Et dans l'assiette ? La **pizza napolitaine** est la star indétrônable, talonnée de près par les **pâtes**, les **gnocchis**, le **risotto**, la **mozzarella**, etc. Ce jeudi, **l'Italie s'invite à la table du Syrec** !

Lundi 15

Salade de pommes de terre au thon 🍷
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Mardi 16

Rillettes de sardines
Émincé de volaille à la crème 🍷 🍷
Émincé végétal sauce basquaise 🍷
Coquillettes 🍷 🍷
Yaourt aux fruits 🍷
Fruit 🍷 🍷

Mercredi 17

Salade de maïs au Surimi 🍷
Omelette 🍷 🍷
Beignets de chou-fleur
Fruit

Jeudi 18

Menu italien

Tomate mozzarella
Pêche du jour sauce à l'oseille 🍷
Gnocchis
Mister freeze

Vendredi 19

Cordon bleu de volaille
Bâtonnets de poisson pané ~ citron
Lentilles au jus 🍷 🍷 🍷
Comté 🍷 **
Fruit 🍷 **

Élémentaires

Maternelles

Salade de pommes de terre au thon 🍷
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Émincé de volaille à la crème 🍷 🍷
Coquillettes 🍷 🍷
Yaourt aux fruits 🍷
Fruit 🍷 🍷

Salade de maïs au Surimi 🍷
Omelette 🍷 🍷
Beignets de chou-fleur
Fruit

Menu italien

Tomate mozzarella
Pêche du jour sauce à l'oseille 🍷
Gnocchis
Mister freeze

Cordon bleu de volaille
Lentilles au jus 🍷 🍷 🍷
Comté 🍷 **
Fruit 🍷 **

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain au chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Pesto courgette basilic

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de courgettes
- 1 bouquet de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 50g de parmesan
- 40g de pignons de pin
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Couper les courgettes en petits dés.
2. Laver et effeuiller le basilic.
3. Éplucher l'ail et le couper en morceaux.
4. Faire sauter les courgettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore un peu fermes.
5. Mixer ensemble la moitié des courgettes, l'ail, le basilic, le parmesan, les pignons et 10 cl d'huile d'olive. Mélanger dans un petit saladier la préparation à la moitié de courgettes restante.

* Cette sauce est servie ce jeudi pour accompagner des penne bio.

Lundi 22

Mardi 23

Mercredi 24

Jeudi 25

Vendredi 26

Élémentaires

Taboulé à la menthe
Omelette
Courgettes sautées à la tomate
Cantal **
Fruit **

Sauté de bœuf Marengo
Filet de poisson sauce beurre blanc
Frites
Samos
Fruit **

Salade de pâtes à l'italienne
Filet de colin à l'indienne
Épinards à la crème
Petit suisse sucré
Fruit

Salade verte mimosa aux œufs
Penne
pesto courgette basilic
Gouda **
Purée pomme ~ banane

Salade de betteraves
Poulet rôti
Pané de blé ~ épinards
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Crème au chocolat

Maternelles

Taboulé à la menthe
Omelette
Courgettes sautées à la tomate
Fruit **

Sauté de bœuf Marengo
Frites
Samos
Fruit **

Salade de pâtes à l'italienne
Filet de colin à l'indienne
Épinards à la crème
Fruit

Salade verte mimosa aux œufs
Penne
pesto courgette basilic
Gouda **
Purée pomme ~ banane

Salade de betteraves
Poulet rôti
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Crème au chocolat

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain au céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : cake breton, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Chaud ou froid, le quinoa peut remplacer les céréales ordinaires

Le quinoa, la petite graine andine qui a mis quatre siècle à se faire aimer

Le quinoa est originaire de la **Cordillère des Andes**. Contrairement au blé ou au riz, ce n'est pas une céréale mais une **plante herbacée** dont on consomme les graines. Au XVI^e siècle, les explorateurs s'en sont désintéressés car l'**absence de gluten** ne permettait pas d'en faire de la farine... Ce n'est que dans les **années 70** que le quinoa, **reconnu pour sa richesse en protéines**, fait son **entrée en France** dans les magasins bio et de commerce équitable. Depuis les **années 90**, l'engouement pour le sans gluten a entraîné **une très forte croissance de la demande**. D'abord boudée parce qu'elle ne contenait pas de gluten, cette petite graine est aujourd'hui adulée... pour la même raison ! La quasi-totalité du quinoa est toujours produite aujourd'hui au **Pérou**, en **Bolivie** et en **Équateur**.



Champ de quinoa sur les hauts plateaux de l'Équateur

Lundi 29

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz créole
Yaourt **
Fruit **

Mardi 30

Concombres **
Poulet rôti
Omelette
Petits pois à la Française
Emmental **
Purée de pomme

Mercredi 1^{er}

Salade tomate ~ maïs
Croustillant au fromage
Macaronis au beurre
Fruit

Jeudi 2

Salade de chou-fleur sauce cocktail
Steak haché de bœuf
Pavé quinoa ~ lentilles à la provençale
Haricots persillés ~ pommes de terre
Cantal **
Éclair au chocolat

Vendredi 3

Carottes râpées **
Filet de lieu sauce moutarde
Pommes de terre sautées
Fromage blanc **

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz créole
Yaourt **
Fruit **

Poulet rôti
Petits pois à la Française
Emmental **
Purée de pomme

Salade tomate ~ maïs
Croustillant au fromage
Macaronis au beurre
Fruit

Salade de chou-fleur sauce cocktail
Steak haché de bœuf
Haricots persillés ~ pommes de terre
Éclair au chocolat

Carottes râpées **
Filet de lieu sauce moutarde
Pommes de terre sautées
Fromage blanc **

Goûter : baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : crêpe au chocolat, fruit, sirop

Goûter : pain aux céréales, St Môret, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



En automne chaque année, des fruits français de qualité

L'automne est de retour et avec lui, **le raisin** ! On en distingue deux types : le **blanc**, tel que le **chasselas de Moissac**, ou le **noir**, tel que le **muscat du Ventoux**. Tous deux bénéficient d'une **Appellation d'Origine Protégée (AOP)**. Dans la grande famille des fruits de l'automne, ils ne sont pas les seuls à être reconnus : les producteurs français de **pommes et poires** sont de plus en plus certifiés **HVE** ou labellisés **Vergers écoresponsables**. Côté **noix**, celles du **Périgord** et de **Grenoble** bénéficient d'une **AOP**. Quant aux **prunes**, une **AOP nationale (AOPn)** fédère désormais les producteurs engagés pour une agriculture responsable et durable. Octobre est par ailleurs le mois du méconnu **coing**, excellent en gelée ou en pâtes de fruit !

Lundi 6

Mardi 7

Mercredi 8

Jeudi 9

Vendredi 10

Élémentaires

Salade de cœurs de palmiers et maïs 🍌
Filet de hoki sauce cubaine 🍷
Flageolets
Vache qui rit 🍷 **
Fruit 🍷 **

Boulettes de bœuf 🍷 sauce tomate 🍷
Falafels pois chiche menthe courgette 🍷
Beignets de salsifis
Fromage blanc 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Concombres 🍷 🍷
Tortilla
Duo brocolis ~ carottes 🍷
Saint Nectaire 🍷
Mousse au chocolat au lait

Œufs durs 🍷 🍷 sur lit de salade
Lasagnes aux sept légumes
Purée pomme ~ poire 🍷
Palets bretons

Betteraves 🍷 **
Knacks de volaille
Kefta végétarien 🍷
Frites
Yaourt aromatisé
Fruit

Maternelles

Filet de hoki sauce cubaine 🍷
Flageolets
Vache qui rit 🍷 **
Fruit 🍷 **

Boulettes de bœuf 🍷 sauce tomate 🍷
Beignets de salsifis
Fromage blanc 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Concombres 🍷 🍷
Tortilla
Duo brocolis ~ carottes 🍷
Mousse au chocolat au lait

Œufs durs 🍷 🍷 sur lit de salade
Lasagnes aux sept légumes
Purée pomme ~ poire 🍷
Palets bretons

Knacks de volaille
Frites
Yaourt aromatisé
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain au chocolat, sirop, fruit

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : brioche, pâte à tartiner, 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 ou en scannant le QR code situé en entête.

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



La Semaine du Goût rend hommage au fromage et au pain, deux piliers de la gastronomie française

Fromages et pains français à l'honneur !

Chaque année, le Syrec participe à la **Semaine du Goût** ! Cet événement national créé en 1990 a pour objectif de **promouvoir le goût** et de **le transmettre aux consommateurs**, surtout aux enfants des écoles. Cette année, nous avons choisi de mettre à l'honneur **les pains et fromages français**. Plusieurs dizaines de variétés de pains cohabitent en France, et plus de **1200 variétés de fromages** ! Ce nombre inégalé dans le monde illustre bien la diversité de nos territoires, élevages et traditions agricoles. Tout au long de cette semaine, **les enfants vont ainsi goûter des fromages très variés** : au lait de vache ou de brebis, à pâte dure ou molle, accompagnés de pains aux formes et saveurs également très différentes : **pain à la tomate, au sésame, à la carotte...**

Lundi 13

Mardi 14

Mercredi 15

Jeudi 16

Vendredi 17

Élémentaires

Salade de pommes de terre au thon 🐟
Tarte au fromage « régal du potager »
Salade verte
Fromage blanc type grec
Pavé à la tomate

Rillettes de thon
Émincé de volaille à la crème 🍷 🐟
Émincé végétal sauce basquaise 🐟
Penne 🍷
Tomme de brebis, confiture de cerise
Pain aux graines de sésame
Fruit 🍷 🍷 **

Potage Parisien ? 🐟
Omelette 🍷 🍷
Rôstis de légumes
P'tit Rond Ty Bizien fermier 🍷 🍷
Pain de campagne
Fruit

Carottes râpées 🍷 🍷 **
Blanquette de veau à l'ancienne 🐟
Blanquette de saumon 🐟
Pommes de terre sautées
Cancoillote nature 🍷 **
Pain aux céréales
Tarte au chocolat

Poisson aux corn flakes
Haricots blancs 🍷 à la tomate 🐟
Brillat Savarin 🍷 **
Pavé de carotte
Fruit 🍷 **

Maternelles

Salade de pommes de terre au thon 🐟
Tarte au fromage « régal du potager »
Salade verte
Fromage blanc type grec
Pavé à la tomate

Émincé de volaille à la crème 🍷 🐟
Penne 🍷 🐟
Tomme de brebis, confiture de cerise
Pain aux graines de sésame
Fruit 🍷 🍷 **

Omelette 🍷 🍷
Rôstis de légumes
P'tit Rond Ty Bizien fermier 🍷 🍷
Pain de campagne
Fruit

Blanquette de veau à l'ancienne 🐟
Pommes de terre sautées
Cancoillote nature 🍷 **
Pain aux céréales
Tarte au chocolat

Poisson aux corn flakes
Haricots blancs 🍷 à la tomate 🐟
Brillat Savarin 🍷 **
Pavé de carotte
Fruit 🍷 **

Goûter : baguette, bûche aux deux lait, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : marbré au chocolat, sirop, compote

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, 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

? Potage Parisien : poireau, pommes de terre, 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
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** ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Vacances scolaires

Jouons avec les douceurs de l'automne !



Une énigme qui ne manque pas de piquant

Pour me ramasser, il faut se promener dans les bois en automne. Attention à tes doigts : je me cache dans une bogue pleine de piquants ! Si dans la rue tu entends « Chauds les marrons ! », c'est pourtant moi que l'on vend en cornet pour te régaler. Je suis...

Relie chaque ombre à son végétal



Charade maraîchère

- Mon premier recouvre tout notre corps
- Mon deuxième est réussi si l'on sait bien viser
- Mon troisième est le contraire de carré
- Mon tout est un proche cousin de la citrouille et symbolise aussi Halloween

Réponses dans l'ordre des jeux : je suis la châtaigne ; dans l'ordre des ombres : la feuille de platane, le potiron, la poire, les noix, les champignons et les glands ; le potiron (peau, tir, rond)

Lundi 20

Mardi 21

Mercredi 22

Jeudi 23

Vendredi 24

Élémentaires

Taboulé à la menthe
Oeufs sur le plat
Carottes vichy
Gouda jeune
Fruit

Sauté de bœuf milanaise
Filet de poisson sauce milanaise
Frites
Samos
Fruit

Salade de pommes de terre au thon
Filet de colin à la Bordelaise
Épinards à la crème
Petits suisses nature sucrés
Fruit

Salade verte mimosa aux œufs
Coquillettes
Bolognaise végétale
Chanteneige
Purée pomme ~ banane

Salade de betteraves
Cordon bleu
Croustillant au fromage
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre
Crème au chocolat

Maternelles

Taboulé à la menthe
Oeufs sur le plat
Carottes vichy
Fruit

Sauté de bœuf milanaise
Frites
Samos
Fruit

Salade de pommes de terre au thon
Filet de colin à la Bordelaise
Épinards à la crème
Fruit

Salade verte mimosa aux œufs
Coquillettes
Bolognaise végétale
Chanteneige
Purée pomme ~ banane

Salade de betteraves
Cordon bleu
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre
Crème au chocolat

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : cake breton, 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)

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



Pour fêter Halloween, le menu du vendredi 31 sera essentiellement couleur citrouille, et le dessert anglo-saxon !

Halloween, la fête mortellement joyeuse

Halloween est une fête très ancienne **inventée par les Celtes**, il y a plus de... **2 000 ans** ! Selon la croyance populaire, durant la **nuît du 31 octobre**, veille de la **Toussaint**, les morts venaient visiter les vivants. Si Halloween est donc bien **liée au monde des morts**, ce n'est pas pour autant une fête triste ! Cette nuit-là, **on se déguise en monstres, on mange des friandises** : on joue à se faire peur... pour rire. Cette fête est très populaire dans les **pays anglo-saxons**. Pour les Américains, c'est une fête aussi importante que Noël : là-bas, tout le monde se déguise, **adultes comme enfants**, et même les maisons sont décorées. Ce que préfèrent les enfants, aux États-Unis comme ici ? La traditionnelle **collecte de bonbons** bien sûr !

Lundi 27

Chili sans viande
Riz
Yaourt
Fruit

Mardi 28

Concombres
Poulet grillé au paprika
Omelette
Petits pois ~ carottes
Emmental
Compote pomme ~ poire

Mercredi 29

Salade de tomate au maïs
Pané de blé emmental ~ épinards
Macaronis au beurre
Fruit

Jeudi 30

Potage de butternut
Steak haché de bœuf
Kefta végétal
Haricots persillés ~ pommes de terre
Fromage blanc

Vendredi 31

Menu spécial Halloween

Carottes râpées
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Cantal
Brownie au chocolat
et sa crème anglaise

Chili sans viande
Riz
Yaourt
Fruit

Poulet grillé au paprika
Petits pois ~ carottes
Emmental
Compote pomme ~ poire

Salade de tomate au maïs
Pané de blé emmental ~ épinards
Macaronis au beurre
Fruit

Potage de butternut
Steak haché de bœuf
Haricots persillés ~ pommes de terre
Fromage blanc

Menu spécial Halloween

Carottes râpées
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Brownie au chocolat
et sa crème anglaise

Goûter : baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : crêpe au chocolat, fruit, sirop

Goûter : pain aux céréales, St Môret, 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