



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 2 au 6 février 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Crêpes faciles et légères

Ingrédients pour environ 20 crêpes :

- 375 g de farine
- 6 œufs
- 1 litre de lait
- 75 g de sucre
- 2 pincées de sel
- En option : vanille liquide, rhum ou eau de fleur d'oranger

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel. Creuser un puits.
2. Casser les œufs dans le puits et les incorporer un par un en faisant tomber progressivement la farine pour éviter la formation de grumeaux.
3. Lorsque tous les œufs sont incorporés, ajouter le lait par petites quantités, en mélangeant bien au fur et à mesure. Ajouter le parfum de votre choix.
4. Faire cuire des 2 côtés dans une poêle huilée bien chaude.
5. Déguster avec du sucre, de la confiture, du miel, de la pâte à tartiner, etc...

Lundi 2

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Pizza des cimes
Salade verte
Yaourt 🍓 **
Crêpe

 C'est la Chandeleur !

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Mardi 3

Salade de pomme de terre au thon 🐟
Émincé de volaille 🍗 sauce suprême 🍷
Quenelles nature sauce suprême 🍷
Beignets de chou-fleur
Yaourt 🍓 **
Fruit 🍓 🍌 **

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Mercredi 4

Chou blanc au sésame 🐟
Filet meunière ~ citron
Macaronis 🍝 🍷 ~ fromage râpé
Purée pomme ~ fraise

Goûter : madeleines, compote, jus

Jeudi 5

Carottes râpées 🍷 🍌 🍓 **
Pané de blé épinard ~ emmental
Haricots blancs 🍷 à la tomate 🍷
Mousse au chocolat

Goûter : galettes au beurre, fruit, jus

Vendredi 6

Blanquette de veau 🐟
Blanquette de poisson 🐟
Riz créole 🍷 🍌
Fromage blanc
Fruit 🍓 **

Goûter : pain au lait au chocolat, compote, lait

Élémentaires

Maternelles

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Pizza des cimes
Salade verte
Yaourt 🍓 **
Crêpe

 C'est la Chandeleur !

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Salade de pomme de terre au thon 🐟
Émincé de volaille 🍗 sauce suprême 🍷
Beignets de chou-fleur
Yaourt 🍓 **
Fruit 🍓 🍌 **

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Chou blanc au sésame 🐟
Filet meunière ~ citron
Macaronis 🍝 🍷 ~ fromage râpé
Purée pomme ~ fraise

Goûter : cake marbré chocolat, compote, sirop

Carottes râpées 🍷 🍌 🍓 **
Pané de blé épinard ~ emmental
Haricots blancs 🍷 à la tomate 🍷
Mousse au chocolat

Goûter : baguette, confiture, fruit

Blanquette de veau 🐟
Riz créole 🍷 🍌
Fromage blanc
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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 9 au 13 février 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Blondes, vertes ou corail, au Syrec les lentilles sont toujours bio !

Le 10 février, c'est la Journée internationale des légumineuses

Les **légumineuses** sont des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans **des gousses** : lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, flageolets, pois cassés, soja... Il en existe **plus de 13 000 variétés** ! Ces fruits sont souvent conservés et consommés sous forme séchée, d'où leur appellation de **légumes secs**. Les légumineuses sont **riches en protéines végétales** et sont donc **de bonnes alternatives aux protéines animales**. De plus, **les fibres** contenues dans les légumineuses **améliorent le transit intestinal** et procurent **un sentiment de satiété**. En d'autres termes, ça cale ! Mardi 10 février, le **plat végétarien maison** associe patate douce et lentilles corail. **Au Syrec, les lentilles sont toujours bio et cultivées localement.**



Le pois cassé est une variété tardive de petit pois

Lundi 9

Salade de maïs 🍷
Omelette 🍷
Trio de légumes 🍷
Gouda 🍷
Fruit 🍷

Goûter : moelleux au chocolat, multifruits

Mardi 10

Curry de bœuf 🍷
Boulettes lentilles corail patate douce 🍷
sauce curry 🍷
Pommes de terre rissolées
Chanteneige 🍷
Fruit 🍷

Goûter : madeleines, lait

Mercredi 11

Potage Dubarry 🍷
Filet de colin sauce cajun 🍷
Carottes au jus 🍷
Petits suisses
Fruit

Goûter : pain au lait, pâte à tartiner, jus

Jeudi 12

Salade de betteraves
Œufs 🍷 à la florentine
Épinards ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷

Goûter : gaufrette vanille, fruit, jus

Vendredi 13

Chou blanc au sésame
Poulet rôti 🍷
Palet carottes ~ herbes de Provence 🍷
Purée de potimarron 🍷
Crème au caramel

Goûter : barre bretonne, lait, fruit

Élémentaires

Maternelles

Salade de maïs 🍷
Omelette 🍷
Trio de légumes 🍷
Gouda 🍷
Fruit 🍷

Goûter : baguette, chocolat, jus

Curry de bœuf 🍷
Pommes de terre rissolées
Chanteneige 🍷
Fruit 🍷

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Potage Dubarry 🍷
Filet de colin sauce cajun 🍷
Carottes au jus 🍷
Petits suisses
Fruit

Goûter : pain au lait chocolat, compote, sirop

Salade de betteraves
Œufs 🍷 à la florentine
Épinards ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷

Goûter : baguette, beurre, fruit

Chou blanc au sésame
Poulet rôti 🍷
Purée de potimarron 🍷
Crème au caramel

Goûter : barre bretonne, lait, fruit

AB 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 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
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.



Le Cheval est l'un des signes les plus énergiques du zodiaque !

Cette semaine, la Chine entre dans l'année du Cheval de feu !

L'horoscope chinois, ou **shēngxiào**, est basé sur **douze animaux-signes**. Un animal et ses caractéristiques sont associés à **chaque année du calendrier dans un ordre prédéfini** et reviennent de façon cyclique. Ces animaux sont **le Rat, le Buffle, le Tigre, le Lapin, le Dragon, le Serpent, le Cheval, la Chèvre, le Singe, le Coq, le Chien et le Cochon**. Chaque année est également associée à **un élément** inspiré des cinq planètes principales : **le bois** (Jupiter), **le feu** (Mars), **la terre** (Saturne), **le métal** (Vénus) et **l'eau** (Mercure). **Le Cheval de feu** est **une combinaison puissante et rare** ! Le cheval, symbole de liberté et d'énergie, s'associe à l'élément feu, qui ajoute intensité et passion. L'année 2026 est idéale pour poursuivre ses ambitions et relever les défis !



Chaque biscuit chinois contient un message porte-bonheur

Lundi 16

Menu bio

Dahl de lentilles   
Boulgour  pilaf 
Yaourt   
Fruit   

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Mardi 17

Carottes râpées   
Colombo de porc*  
Omelette  
Printanière de légumes
Camembert
Beignet aux pommes

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Mercredi 18

Potage Darblay  
Croustillant au fromage
Brocolis au jus 
Fruit

Goûter : madeleines, compote, jus

Jeudi 19

Menu chinois

Nems de légumes
Riz  cantonnais à la crevette 
Yaourt aromatisé
Biscuit du bonheur chinois

Goûter : galettes au beurre, fruit, jus

Vendredi 20

Filet de lieu sauce curry 
Pommes de terre sautées
St Môret 
Fruit

Goûter : pain au lait au chocolat, compote, lait

Menu bio

Dahl de lentilles   
Boulgour  pilaf 
Yaourt   
Fruit   

Goûter : baguette, bûche au 2 laits, fruits

Carottes râpées   
Colombo de porc*  
[subs : Omelette  ]
Printanière de légumes
Camembert
Beignet aux pommes

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Potage Darblay  
Croustillant au fromage
Brocolis au jus 
Fruit

Goûter : cake marbré, compote, sirop

Menu chinois

Nems de légumes
Riz  cantonnais à la crevette 
Yaourt aromatisé
Biscuit du bonheur chinois

Goûter : baguette, confiture, fruit

Filet de lieu sauce curry 
Pommes de terre sautées
St Môret 
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 Darblay : julienne de légumes, pommes de terre, cerfeuil

* 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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 23 au 27 février 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires

Fêtons les vacances avec ces petits jeux d'hiver !



Charade

- Mon 1^{er} est un synonyme de garçon
- Mon 2^e suit le chiffre 1
- Mon 3^e tombe en hiver
- On ne peut faire mon tout que l'hiver !

Rébus

C'est normal qu'il fasse froid :



Devinette

- Je suis minuscule et très froid
 - Je tombe du ciel par milliers
 - Dès que tu me prends tiens ta main, je fonds
 - Je suis fais de jolis cristaux géométriques
- Je suis...**



Réponses dans l'ordre des énigmes : Bonhomme de neige (bonhomme-deux-neige) : C'est l'hiver (sel-i-ver), Je suis un flocon

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27

Élémentaires

Rillettes de thon
Maccaronis sauce du chef
Vache qui rit
Fruit

Boulettes de bœuf sauce tomate
Boulettes de pois chiche sauce tomate
Frites
Fromage blanc
Fruit

Carottes râpées
Omelette
Ratatouille ~ riz pilaf
Cantal jeune
Crème au chocolat

Potage Dubarry
Croque-fromage
Salade iceberg
Yaourt aromatisé
Fruit

Couscous au poisson
Semoule
Légumes à couscous
Petit suisse
Fruit

Goûter : moelleux au chocolat, multifruits

Goûter : madeleines, lait

Goûter : pain au lait, pâte à tartiner, jus

Goûter : gaufrette vanille, fruit, jus

Goûter : barre bretonne, lait, fruit

Maternelles

Rillettes de thon
Maccaronis sauce du chef
Vache qui rit
Fruit

Boulettes de bœuf sauce tomate
Frites
Fromage blanc
Fruit

Carottes râpées
Omelette
Ratatouille ~ riz pilaf
Cantal jeune
Crème au chocolat

Potage Dubarry
Croque-fromage
Salade iceberg
Yaourt aromatisé
Fruit

Couscous au poisson
Semoule
Légumes à couscous
Petit suisse
fruit

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : barre bretonne, 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

? 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
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.

