



### 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

### Mardi 3

### Mercredi 4

### Jeudi 5

### Vendredi 6

Élémentaires

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

C'est la Chandeleur !

Salade de pomme de terre au thon   
 Émincé de volaille sauce suprême   
 Quenelles nature sauce suprême   
 Beignets de chou-fleur  
 Yaourt \*\*  
 Fruit \*\*

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

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

Blanquette de veau   
 Blanquette de poisson   
 Riz créole   
 Fromage blanc  
 Fruit \*\*

Maternelles

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

C'est la Chandeleur !

Salade de pomme de terre au thon   
 Émincé de volaille sauce suprême   
 Beignets de chou-fleur  
 Yaourt \*\*  
 Fruit \*\*

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

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

Blanquette de veau   
 Riz créole   
 Fromage blanc  
 Fruit \*\*

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Goûter : cake marbré chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette, 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](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



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

### Mardi 10

### Mercredi 11

### Jeudi 12

### Vendredi 13

Élémentaires

Salade de maïs 🍷  
Omelette 🏠🍳  
Trio de légumes 🍷  
Gouda 🍷\*\*  
Fruit 🍷🍏\*\*

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

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

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

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

Maternelles

Salade de maïs 🍷  
Omelette 🏠🍳  
Trio de légumes 🍷  
Gouda 🍷\*\*  
Fruit 🍷🍏\*\*

Curry de bœuf 🍷🏠  
Pommes de terre rissolées  
Chanteneige 🍷\*\*  
Fruit 🍷\*\*

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

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

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

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](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 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   
 Yaourt   
 Fruit

### Mardi 17

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

### Mercredi 18

Potage Darblay   
 Croustillant au fromage  
 Brocolis au jus   
 Fruit

### Jeudi 19

#### Menu chinois

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

### Vendredi 20

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

Élémentaires

#### Menu bio

Dahl de lentilles   
 Yaourt   
 Fruit

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

Potage Darblay   
 Croustillant au fromage  
 Brocolis au jus   
 Fruit

#### Menu chinois

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

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

Maternelles

Goûter : baguette, bûche au 2 laits, fruits

Goûter : pain au lait au chocolat, lait

Goûter : cake marbré, compote, sirop

Goûter : baguette, 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 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](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



### Vacances scolaires

### Fêtons les vacances avec ces petits jeux d'hiver !



#### Charade

- Mon 1<sup>er</sup> est un synonyme de garçon
- Mon 2<sup>e</sup> suit le chiffre 1
- Mon 3<sup>e</sup> 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-h-iver) ; 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

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](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