



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 12 au 16 janvier 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Par ici la bonne soupe !

L'hiver est installé, heureusement les soupes sont là pour nous réconforter ! Comme elles ont longtemps constitué la base de notre alimentation, **beaucoup d'expressions française contiennent le mot soupe**. *Être soupe au lait*, par exemple, c'est se mettre en colère aussi vite que le lait déborde de la casserole. *Faire la soupe à la grimace*, c'est manifester sa mauvaise humeur. Quelque chose ou quelqu'un qui arrive *comme un cheveu sur la soupe* tombe à un moment où on ne s'y attendait pas. *Cracher dans la soupe* signifie mépriser et critiquer quelque chose ou quelqu'un dont on n'aurait pourtant bien du mal à se passer. Enfin, l'expression *c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes* nous rappelle de façon imagée que rien ne vaut l'expérience de la vie.

Lundi 12

Salade de carottes
Lasagnes de légumes
Camembert
Compote de pomme

Mardi 13

Sauté de bœuf aux pruneaux
Boulettes lentilles corail ~ patate douce
Frites
Samos
Fruit **

Mercredi 14

Potage Darblay
Filet de hoki sauce cubaine
Petites carottes
Petits suisses
Fruit

Jeudi 15

Salade iceberg
Sauté de poulet sauce à la crème
Pané de blé ~ épinards
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Chanteneige **
Purée pomme ~ banane

Vendredi 16

Saucisson sec*
[subs : Sardine à l'huile ~ citron]
Penne ~ râpé bolognaise végétale
Crème au chocolat

Élémentaires

Maternelles

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 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.

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





menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 19 au 23 janvier 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



L'emblème du Liban est le cèdre, symbole de force et de liberté

Le soleil du Liban s'invite à la table du Syrec

Le jeudi 22, le Syrec rend hommage à la cuisine libanaise. Le Liban est reconnu pour sa gastronomie riche et gourmande, à la jonction de la Méditerranée et de l'Orient. Les mezzés à partager sont emblématiques de sa cuisine variée et colorée. Le houmous (purée de pois chiche), le moutabal (caviar d'aubergines grillées) et le taboulé (à base de boulgour et de persil plat) en sont les spécialités incontournables, à accompagner avec du pain pita. Les plus connus des plats salés sont en forme de boulettes. Les keftas sont préparées à base de bœuf haché tandis que les falafels sont façonnés à partir de purée de pois chiche ou de fèves. En dessert, le baklawa, à base de pâte filo, de sucre, de cannelle et de fleur d'oranger, apporte toute la douceur de l'Orient !



Les mezzés reflètent la culture du partage libanaise

Élémentaires

Lundi 19

Dahl de lentilles
Riz
Chanteneige **
Mousse au chocolat

Mardi 20

Salade de maïs
Poulet rôti
Palet carottes ~ herbes de Provence
Petits pois à la française
Yaourt **
Fruit **

Mercredi 21

Salade coleslaw
Spaghetti sauce du Chef
Gouda **
Fruit

Jeudi 22

Menu libanais
Concombres à la libanaise
Falafels
Boulgour sauce tomate
Vache qui rit **
Pâtisserie orientale

Vendredi 23

Chou blanc au sésame
Filet meunière ~ citron
Salsifis au beurre d'agrumes
Cantal jeune **
Fruit **

Maternelles

Dahl de lentilles
Riz
Chanteneige **
Mousse au chocolat

Salade de maïs
Poulet rôti
Petits pois à la française
Yaourt **
Fruit **

Salade coleslaw
Spaghetti sauce du Chef
Gouda **
Fruit

Menu libanais

Concombres à la libanaise
Falafels
Boulgour sauce tomate
Vache qui rit **
Pâtisserie orientale

Chou blanc au sésame
Filet meunière ~ citron
Salsifis au beurre d'agrumes
Cantal jeune **
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

* 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 26 au 30 janvier 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Curry de chou-fleur et pois chiche

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 200 g de pois chiche
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 200 ml de lait de coco
- Curry, paprika et cumin en poudre
- Huile, sel

1. Hacher l'oignon et le faire sauter dans l'huile.
2. Quand il est translucide, ajouter l'ail haché et une cuillère à café de chacune des trois épices.
3. Ajouter le chou-fleur détaillé en petits bouquets, bien mélanger.
4. Verser le lait de coco, compléter avec de l'eau jusqu'à hauteur des bouquets de chou-fleur.
5. Laisser mijoter environ 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que le chou-fleur soit croquant.
6. Ajouter les pois chiche et poursuivre la cuisson 5 minutes, toujours à feu doux.
7. En fin de cuisson, saler selon votre goût pour faire ressortir l'assaisonnement
8. Servir avec du riz.

Lundi 26

Mardi 27

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 30

Élémentaires

Salade de carottes
Brandade de poisson
Camembert
Compote de pomme

Boulettes de bœuf sauce tomate
Boulettes de pois chiche sauce tomate
Pomme de terre sautées
Samos
Fruit **

Potage Darblay
Tortilla
Épinards à la crème
Petites suisses
Fruit

Salade iceberg
Lasagnes ricotta ~ épinards
Chanteneige **
Purée pomme ~ banane

Saucisse de volaille
Filet de poisson corn flakes
Nouvelle recette
Curry de chou-fleur et pois chiche
Fromage blanc
Fruit

Maternelles

Salade de carottes
Brandade de poisson
Camembert
Compote de pomme

Boulettes de bœuf sauce tomate
Pomme de terre sautées
Samos
Fruit **

Potage Darblay
Tortilla
Épinards à la crème
Petites suisses
Fruit

Salade iceberg
Lasagnes ricotta ~ épinards
Chanteneige **
Purée pomme ~ banane

Saucisse de volaille
Filet de poisson corn flakes
Nouvelle recette
Curry de chou-fleur et pois chiche
Fromage blanc
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 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.

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

