



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 meilleurs 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

Salade de carottes 🥕
Lasagnes de légumes
Camembert
Compote de pomme 🍏

Sauté de bœuf 🥩 aux pruneaux 🍑
Frites
Samos
Fruit 🍎 **

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

Salade iceberg
Sauté de poulet 🍗 sauce à la crème 🍷
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🥔
Chanteneige 🍷 **
Purée pomme ~ banane

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

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



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 **baklava**, 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

Lundi 19





Élémentaires

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



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

Salade de carottes 🍷
Brandade de poisson
Camembert
Compote de pomme 🍷

Mardi 27

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

Mercredi 28

Potage Darblay ? 🍷
Tortilla
Épinards à la crème 🍷
Petites suisses
Fruit

Jeudi 29

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

Vendredi 30

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

Élémentaires

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