



### 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

Elémentaires

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

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

#### Mardi 10

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

#### Mercredi 11

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

#### Jeudi 12

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

#### Vendredi 13

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

Élémentaires

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

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](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   
Boulgour pilaf   
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 cantonais à la crevette   
Yaourt aromatisé  
Biscuit du bonheur chinois

### Vendredi 20

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

#### Menu bio

Dahl de lentilles   
Boulgour pilaf   
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 cantonais à la crevette   
Yaourt aromatisé  
Biscuit du bonheur chinois

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

Goûter : baguette, pain de mie, fruits frais

Goûter : pain de mie, fruits frais, jus de fruit

Goûter : pain de mie, fruits frais, jus de fruit

Goûter : baguette, pain de mie, fruits frais

Goûter : pain de mie, fruits frais, jus de 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](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



# menus des écoles et accueils de loisirs

## Semaine du 23 au 27 février 2026

Vacances scolaires

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

### 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-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

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