



Crêpes faciles et légères

Ingrediénts 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!

Mardi 3

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

Mercredi 4

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

Jeudi 5

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

Vendredi 6

Blanquette de veau
Blanquette de poisson
Riz créole
Fromage blanc
Fruit

Élémentaires

Maternelles

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 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 pois cassé est une variété tardive de petit pois

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.

Élémentaires

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

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 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 *shèngxiào*, 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

Élémentaires

Maternelles

Lundi 16

Mardi 17

Mercredi 18

Jeudi 19

Vendredi 20

Menu bio

Dahl de lentilles
Boulgour pilaf
Yaourt **
Fruit **

Menu bio

Dahl de lentilles
Boulgour pilaf
Yaourt **
Fruit **

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

Filet de lieu sauce curry

Pommes de terre sautées

St Môret

Fruit

Gouter baguette/pain de seigle, fruits

Gouter baguette pain de seigle, fruits

Gouter pain de seigle, choco, sirop

Gouter baguette, confiture, sirop

Gouter pain de seigle, confiture, sirop

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

