



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 2 au 6 mars 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires



Brandade de poisson

Ingrédients pour 6 personnes :

- 850 g de poisson (lieu, cabillaud, morue)
- 650 g de pommes de terre
- 200 ml de crème liquide
- 100 ml huile d'olive
- 2 cubes de bouillon végétal
- 4 gousses d'ail, persil, sel et poivre

1. Préchauffer le four à 210°C. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau. Les écraser en purée.
2. Placer le poisson dans un fait-tout et émietter le bouillon dessus. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, égoutter le poisson et l'effiloche à la fourchette.
3. Écraser l'ail et ciseler le persil. Dans une sauteuse, saisir l'ail ± 2 min puis ajouter le poisson, la purée, la crème liquide et le persil. Fouetter vigoureusement, saler et poivrer à votre goût.
4. Verser dans un plat à gratin, strier la surface avec une fourchette, arroser d'huile et enfourner pendant ± 25 min.

Lundi 2

Salade de pommes de terre au thon 🍷
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Mardi 3

Potage de petits légumes 🍷
Émincé de bœuf 🍷 🍷 🍷 sauce chasseur
Omelette 🍷 🍷
Coquillettes 🍷 🍷
Yaourt nature 🍷 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Mercredi 4

Œufs durs 🍷 🍷
Falafels pois chiche ~ courgette 🍷 🍷
sauce fromage blanc à la menthe 🍷
Chou-fleur ~ pommes de terre 🍷
Camembert
Fruit

Goûter : pain, confiture, fruit

Jeudi 5

Carottes râpées 🍷 🍷
Brandade de poisson 🍷
Fromage 🍷 **
Purée de pomme 🍷

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

Vendredi 6

Émincé de volaille 🍷 🍷 🍷 sauce crème
Tortilla
Lentilles au jus 🍷 🍷 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Goûter : pain aux céréales, St Môret, jus

Élémentaires

Maternelles

Salade de pommes de terre au thon 🍷
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Potage de petits légumes 🍷
Émincé de bœuf 🍷 🍷 🍷 sauce chasseur
Coquillettes 🍷 🍷
Yaourt nature 🍷 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Œufs durs 🍷 🍷
Falafels pois chiche ~ courgette 🍷 🍷
sauce fromage blanc à la menthe 🍷
Chou-fleur ~ pommes de terre 🍷
Camembert
Fruit

Goûter : pain, confiture, fruit

Carottes râpées 🍷 🍷
Brandade de poisson 🍷
Fromage 🍷 **
Purée de pomme 🍷

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

Émincé de volaille 🍷 🍷 🍷 sauce crème
Lentilles au jus 🍷 🍷 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit 🍷 🍷 **

Goûter : pain aux céréales, St Môret, jus

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

* 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.



Récolte des grains de café en Ethiopie



Ça signifie quoi le « commerce équitable » ?

Vendredi, le fruit servi aux enfants sera **bio et issu du commerce équitable**. Le commerce équitable est un système où les échanges entre les pays développés et les pays en développement visent à **équilibrer les relations entre producteurs et consommateurs**. En achetant un produit, le consommateur assure au producteur **une rémunération juste pour son travail, tout en préservant son environnement et son bien-être social**. L'objectif est d'**améliorer ainsi les conditions de travail dans le monde**. Au Syrec, nous sommes fiers de soutenir **des approvisionnements responsables** ! Les aliments issus du commerce équitable les plus importés sont **le café et le thé, le cacao et les fruits**, notamment les bananes.

Élémentaires

Lundi 9

Pomelo
Gratin de céréales aux petits légumes
Fromage **
Flamby

Goûter : moelleux chocolat, multifruits

Mardi 10

Omelette nature
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Petit suisse nature **
Fruit

Goûter : madeleines, lait

Mercredi 11

Salade d'endives
Filet de lieu sauce citronnée
Purée Crécy
Comté
Mousse chocolat

Goûter : pain au lait, pâte à tartiner, jus

Jeudi 12

Carottes râpées
Poulet rôti au paprika
Pané au fromage
Potatoes ~ ketchup
Yaourt aromatisé

Goûter : gaufrette vanille, jus, fruit

Vendredi 13

Taboulé à la menthe
Sauté de bœuf aux haricots rouges à la mexicaine
Egrainé végétal fèves et pois à la mexicaine
Haricots verts
Fromage **
Fruit

Goûter : barre bretonne, lait, fruit

Maternelles

Pomelo
Gratin de céréales aux petits légumes
Fromage **
Flamby

Goûter : baguette, beurre, purée de fruit

Omelette nature
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Petit suisse nature **
Fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Salade d'endives
Filet de lieu sauce citronnée
Purée Crécy
Comté
Mousse chocolat

Goûter : pain, confiture, fruit

Carottes râpées
Poulet rôti au paprika
Potatoes ~ ketchup
Yaourt aromatisé

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

Taboulé à la menthe
Sauté de bœuf aux haricots rouges à la mexicaine
Haricots verts
Fromage **
Fruit

Goûter : pain aux céréales, St Môret, jus

 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.



Le jeudi 20 mars, c'est la Journée sans viande !

Cette **journée internationale** est dédiée à la **lutte contre la surconsommation de viande**. On distingue trois raisons essentielles de manger moins de produits carnés. La plus ancienne est **l'engagement pour la cause animale** : c'est la motivation principale des personnes qui n'en mangent plus du tout (végétariens et végétans). Ensuite, **les risques pour la santé publique** ont pris de l'ampleur. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indique qu'une consommation excessive de viande augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. Enfin, consommer moins de viande est **important écologiquement** : cela permettrait de **réduire notre empreinte environnementale liée à l'élevage** (gaz à effet de serre, ressources en eau, etc).

Élémentaires

Lundi 16

Salade de blé 
Colombo de porc* 
Omelette 
Carottes 
Fromage 
Fruit 

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Mardi 17

Salade iceberg
Filet de poisson sauce Nantua 
Pommes de terre
Yaourt nature 
Fruit 

Goûter : pain au lait pépites, lait

Mercredi 18

Potage de petits légumes 
Pois chiches concassés
et légumes tikka massala 
Riz 
Fromage fondu
Fruit

Goûter : madeleines, jus, compote

Jeudi 19

Salade verte au maïs
Sauté de bœuf 
aux olives 
Quenelles sauce tomate 
Haricots beurre
Mimolette
Fruit 

Goûter : galettes au beurre, jus, fruit

Vendredi 20

Carottes râpées 
Raviolis au fromage et à la sauce tomate
Fromage blanc nature 
Purée de poire 

Goûter : pain au lait pépites, compote, lait

Maternelles

Salade de blé 
Colombo de porc* 
[subs : Omelette 
Carottes 
Fromage 
Fruit 

Goûter : pain, chocolat, lait

Salade iceberg
Filet de poisson sauce Nantua 
Pommes de terre
Yaourt nature 
Fruit 

Goûter : baguette, gouda, fruit

Potage de petits légumes 
Pois chiches concassés
et légumes tikka massala 
Riz 
Fromage fondu
Fruit

Goûter : pain au lait, confiture, purée de fruit

Salade verte au maïs
Sauté de bœuf 
aux olives 
Haricots beurre
Mimolette
Fruit 

Goûter : pain, fromage fouetté, jus

Carottes râpées 
Raviolis au fromage et à la sauce tomate
Fromage blanc nature 
Purée de poire 

Goûter : marbré, 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

 Détail des plats composés :

Potage de petits légumes : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, 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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 23 au 27 mars 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Vendredi 27 mars, c'est la Journée nationale du fromage !

Qui de mieux placée que la France pour mettre ainsi le fromage à l'honneur ? Avec **plus de 1 200 variétés répertoriées**, le fromage est un véritable symbole de la gastronomie française. Nous sommes **les plus gros producteurs** mais aussi **les plus gros consommateurs** du monde : près de **30 kg par habitant et par an** ! Le fromage occupe une place précieuse dans nos assiettes et cette journée est l'occasion de **valoriser un patrimoine exceptionnel**. **Camembert, Comté, Roquefort, Reblochon...** chaque région possède ses spécialités et leurs noms font partie de notre patrimoine national. **Plus de 50 fromages différents** bénéficient par ailleurs d'une **Appellation d'Origine Protégée (AOP)**, dont celui servi vendredi.

Elémentaires

Lundi 23

Sauté de bœuf 🇫🇷 🍴 gardiane aux haricots rouges 🍴
Boulettes végétariennes
Ratatouille et pommes de terre
Petit suisse nature 🍴 **
Fruit 🍴 🌱 **

Goûter : moelleux chocolat, multfruits

Mardi 24

Légumes à couscous ~ pois chiches 🍴
Semoule 🍴 🍴
Fromage 🍴 **
Fruit 🍴 **

Goûter : madeleines, lait

Mercredi 25

Salade de chou rouge
Omelette nature 🍴 🍴
Épinards à la crème 🍴 ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

Goûter : pain au lait, pâte à tartiner, jus

Jeudi 26

Coleslaw 🍴
Poulet rôti 🍴 🇫🇷 🍴
Nuggets de blé
Écrasé de pomme de terre 🍴
Yaourt nature 🍴 **
Purée de fruit

Goûter : gaufrette vanille, jus, fruit

Vendredi 27

Salade de pâtes à l'italienne ? 🍴
Pépites de colin d'Alaska ~ citron
Flageolets et haricots verts
Fromage 🍴 **
Fruit 🍴 **

Goûter : barre bretonne, lait, fruit

Maternelles

Sauté de bœuf 🇫🇷 🍴 gardiane aux haricots rouges 🍴
Ratatouille et pommes de terre
Petit suisse nature 🍴 **
Fruit 🍴 🌱 **

Goûter : baguette, confiture, lait

Légumes à couscous ~ pois chiches 🍴
Semoule 🍴 🍴
Fromage 🍴 **
Fruit 🍴 **

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Salade de chou rouge
Omelette nature 🍴 🍴
Épinards à la crème 🍴 ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Coleslaw 🍴
Poulet rôti 🍴 🇫🇷 🍴
Écrasé de pomme de terre 🍴
Yaourt nature 🍴 **
Purée de fruit

Goûter : pain au lait pépites, lait, fruit

Potage Darblay ? 🍴
Pépites de colin d'Alaska ~ citron
Flageolets et haricots verts
Fromage 🍴 **
Fruit 🍴 **

Goûter : pain, beurre, jus

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

? Salade de pâte à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées
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.





menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 30 mars au 3 avril 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Les gariguettes sont les premières fraises de l'année

Le printemps fait son retour dans les jardins et au marché !

Avec l'arrivée du mois d'avril, le printemps s'installe doucement. C'est l'occasion de commencer à booster les saveurs et les couleurs sur nos tables avec ces **5 fruits et légumes de saison iconiques** :

1. **L'asperge** : peu calorique, elle est riche en vitamines et en antioxydants
2. **Les radis** : riches en vitamine C, il ne contiennent pratiquement ni calories, ni gras, ni glucides
3. **L'artichaut** : riche en vitamine B9 et en magnésium, il favorise la détoxification de l'organisme
4. **Les épinards** : ce sont les légumes parmi les plus riches en antioxydants et en fibres
5. **Les fraises gariguettes** : peu caloriques, elles sont riches en vitamine, en fibres et en potassium



Le radis, c'est le plaisir et les vitamines sans les calories !

Lundi 30

Pomelo
Filet de Colin curry coco 🍌
Riz créole 🍌 🍌
Fromage 🍌 **
Purée de fruit

Goûter : pain, chocolat, fruit

Mardi 31

Salade de pommes de terre
Émincé de poulet 🍗 sauce crème 🍌
Boulettes
de lentilles corail et patate douce 🍌 🍌
Petits pois ~ carottes 🍌
Fromage blanc nature 🍌 **
Fruit 🍌 **

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Mercredi 1^{er}

Chou blanc au sésame
Bolognaise de lentilles 🍌 🍌 🍌
Pâtes 🍌 🍌 ~ emmental
Yaourt aromatisé

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Jeudi 2

Potage Darblay 🍌 🍌
Steack haché 🍌 🍌
Omelette 🍌 🍌
Pommes de terre ~ haricots verts
Babybel
Fruit 🍌 **
Lapin en chocolat

Goûter : pain, pâte à tartiner, jus

Vendredi 3

Carottes râpées 🍌 🍌 🍌
Curry de chou-fleur et pois chiche 🍌
Boullgour 🍌 🍌
Crème dessert à la vanille

Goûter : marbré, lait, fruit

Élémentaires

Maternelles

Pomelo
Filet de Colin curry coco 🍌
Riz créole 🍌 🍌
Fromage 🍌 **
Purée de fruit

Goûter : pain, chocolat, fruit

Salade de pommes de terre
Émincé de poulet 🍗 sauce crème 🍌
Petits pois ~ carottes 🍌
Fromage blanc nature 🍌 **
Fruit 🍌 **

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Chou blanc au sésame
Bolognaise de lentilles 🍌 🍌 🍌
Pâtes 🍌 🍌 ~ emmental
Yaourt aromatisé

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Salade de lentilles 🍌
Steack haché 🍌 🍌
Pommes de terre ~ haricots verts
Babybel
Fruit 🍌 **
Lapin en chocolat

Goûter : pain, pâte à tartiner, jus

Carottes râpées 🍌 🍌 🍌
Curry de chou-fleur et pois chiche 🍌
Boullgour 🍌 🍌
Crème dessert à la vanille

Goûter : marbré, 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

?
Détail des plats composés :

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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 6 au 10 avril 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Le pâté de Pâques berrichon

L'œuf : la star de toutes les traditions pascales

Les œufs sont omniprésents pendant les fêtes de Pâques ! Traditionnellement, la Pâques chrétienne était précédée de 40 jours de jeûne pendant lesquels on ne mangeait ni viande ni œufs. Les poules ne s'arrêtant pas de pondre pour autant, Pâques était l'occasion de **consommer tous les œufs accumulés**, et ceux qui étaient périmés étaient **décorés**. Dans la **tradition juive**, l'œuf dur est l'un des **7 aliments** du repas rituel de Pessa'h (Pâques en hébreu). Dans les deux cultures, l'œuf symbolise le **passage de l'hiver au printemps**. Les œufs de Pâques ne sont pas uniquement **en chocolat** : dans certaines régions, des **omelettes géantes** sont servies à la population. Dans d'autres, comme le Berry, des œufs durs sont intégrés à un **pâté en croûte à base de viande**.



L'œuf a toujours tenu une place centrale à Pâques

Lundi 6

Mardi 7

Mercredi 8

Jeudi 9

Vendredi 10

Élémentaires

Férié

Chili sans viande 🍲
Riz 🍚 🌱
Fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Salade de betteraves
Filet de colin aux agrumes 🍷
Beignets de chou-fleur
Camembert
Fruit

Carottes râpées 🥕 🌱 🌱 **
Crousti de blé
Frites ~ ketchup
Yaourt nature 🥛 🌱 **

Salade de pois chiches 🍲
Sauté de bœuf 🍷 🌱
Croustillant de fromage
Brocolis 🥦
Fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture, purée de fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

Goûter : pain céréales, St Môret, purée de fruit

Maternelles

Férié

Chili sans viande 🍲
Riz 🍚 🌱
Fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Salade de betteraves
Filet de colin aux agrumes 🍷
Beignets de chou-fleur
Camembert
Fruit

Carottes râpées 🥕 🌱 🌱 **
Crousti de blé
Frites
Yaourt nature 🥛 🌱 **

Potage Parisien 🍲
Sauté de bœuf 🍷 🌱
Brocolis 🥦
Fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture, purée de fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

Goûter : pain céréales, St Môret, purée 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 Parisien** : poireau, pomme de terre, 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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 13 au 17 avril 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Moelleux au chocolat

Ingrédients pour environ 8 parts :

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 150 g de sucre et 50 g de farine
- 120 g de beurre demi-sel
- 3 œufs
- 125 g de poudre d'amande
- 50 cl de crème anglaise (facultatif)

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un bol, placer le beurre coupé en morceaux et ajouter le chocolat détaillé en carrés. Faire fondre au micro-ondes en surveillant bien et en remuant si nécessaire.
3. Dans un saladier, fouetter le sucre avec les œufs. Ajouter le mélange beurre et chocolat, mélanger. Intégrer la poudre d'amandes, et en dernier la farine.
5. Verser dans un moule à gâteau et enfourner. Ne pas trop s'éloigner du four : le moelleux est cuit dès que la point du couteau en ressort sèche (environ 20 minutes).

Vous pouvez le servir avec de la crème anglaise comme au Syrec, mais seul c'est excellent aussi !

Lundi 13

Dahl de lentilles   
Riz  
Petit suisse nature  **
Fruit

Goûter : pain, chocolat, lait

Mardi 14

Salade de maïs
Émincé de bœuf  
sauce chasseur aux lentilles   
Omelette  
Haricots verts persillés
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Mercredi 15

Filet de lieu sauce curry 
Pâtes  
Yaourt aromatisé
Fruit

Goûter : pain au lait, confiture, compote

Jeudi 16

Coleslaw 
Colombo de porc*  
Quenelles sauce crème 
Trio de légumes 
Brie
Moelleux au chocolat ~ crème anglaise

Goûter : pain aux céréales, fromage fouetté, fruit

Vendredi 17

Potage Parisien 
Macaronis  au beurre 
sauce carotte champignons emmental 
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : marbré, lait, purée de fruit

Elémentaires

Maternelles

Dahl de lentilles   
Riz  
Petit suisse nature  **
Fruit

Goûter : pain, chocolat, lait

Salade de maïs
Émincé de bœuf  
sauce chasseur aux lentilles   
Haricots verts persillés
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Filet de lieu sauce curry 
Pâtes  
Yaourt aromatisé
Fruit

Goûter : pain au lait, confiture, compote

Coleslaw 
Colombo de porc*  
[subs : Quenelle sauce crème ]
Trio de légumes 
Brie
Moelleux au chocolat ~ crème anglaise

Goûter : pain aux céréales, fromage fouetté, fruit

Betteraves
Macaronis  au beurre 
sauce carotte champignons emmental 
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : marbré, lait, purée 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 Parisien : poireau, pomme de terre, 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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 20 au 24 avril 2026

Vacances scolaires

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement



Le boulgour est une céréale à base de blé concassé

Boulgour et quinoa : un air de famille trompeur

Le boulgour et le quinoa sont **de plus en plus consommés**. Pas étonnant : **riches en fibres et en protéines, très nourrissants**, ils permettent de changer un peu des riz, pâtes et semoules, à la fois **dans les plats chauds et dans les salades**. Comme ils ont le même usage en cuisine et se ressemblent un peu, ils sont souvent confondus. Or **le boulgour est une céréale**, alors que **le quinoa est une pseudo-céréale**. En effet, le boulgour est élaboré **à base de blé dur** débarrassé du son puis concassé. Le quinoa, lui, n'est pas une graminée comme le blé : c'est **une plante herbacée**. D'un point de vue botanique, il est plus proche de la betterave, qui l'eut-cru ? Ce qui le rend si incontournable aujourd'hui, c'est qu'il **ne contient pas de gluten**.



Le quinoa est une plante herbacée sud-américaine

Lundi 20

Mardi 21

Mercredi 22

Jeudi 23

Vendredi 24

Élémentaires

Sauté de dinde  sauce tomate 
Falafels sauce tomate 
Boulgour 
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : baguette, berurre, lait

Concombres   **
Egrainé végétal sauce curry 
Riz 
Fromage blanc aromatisé

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Quinoa  aux petits légumes 
Ratatouille 
Mimolette
Fruit

Goûter : pan au lait pépites, lait, purée de fruit

Salade de pommes de terre au thon 
Boulettes de bœuf  sauce tomate 
Boulettes de lentilles corail patate douce
Printanière de légumes
Petit suisse nature  **
Fruit  **

Goûter : pain céréales, confiture, yaourt à boire

Salade d'endives aux croûtons
Filet de poisson corn flakes
Haricots verts
Fromage  **
Beignet aux pommes

Goûter : pain, St Môret, fruit

Maternelles

Sauté de dinde  sauce tomate 
Falafels sauce tomate 
Boulgour 
Fromage  **
Fruit  **

Goûter : baguette, berurre, lait

Concombres   **
Egrainé végétal sauce curry 
Riz 
Fromage blanc aromatisé

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Quinoa  aux petits légumes 
Ratatouille 
Mimolette
Fruit

Goûter : pan au lait pépites, lait, purée de fruit

Salade de pommes de terre au thon 
Boulettes de bœuf  sauce tomate 
Printanière de légumes
Petit suisse nature  **
Fruit  **

Goûter : pain céréales, confiture, yaourt à boire

Salade d'endives aux croûtons
Filet de poisson corn flakes
Haricots verts
Fromage  **
Beignet aux pommes

Goûter : pain, St Môret, 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.



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 27 avril au 1^{er} mai 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires

Petites énigmes du printemps !

Rébus

Fin avril, j'apparais sur les talus
et au milieu des champs.
Mes pétales sont fins et rouges,
je suis le...



Q



Devinette

Je suis un insecte de la famille des punaises.
Mon nom scientifique en grec ancien signifie « punaise rouge ».
J'ai également des motifs noirs qui évoquent une tenue de soldat.
C'est pour cela que je porte le nom d'un métier de l'armée.
Je suis...



Charade

- Mon 1^{er} est la 2^e personne du singulier
- Je dors sur mon 2^e
- Mon 3^e est le contraire de beaucoup
- Mon tout est une fleur, star du mois d'avril !

Réponses dans l'ordre des jeux : le coquelicot (coq - lit - q - eau) ; le gendarme ; le pissenlit

Lundi 27

Mardi 28

Mercredi 29

Jeudi 30

Vendredi 1^{er}

Élémentaires

Curry de bœuf  
Haricots rouges sauce cacahuètes 
Semoule 
Emmental
Fruit  **

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Salade verte
Brandade de poisson
Fromage  **
Purée de fruit 

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Bolognaise végétale aux lentilles  
Penne 
Yaourt nature   **
Fruit

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Concombres 
Omelette 
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Goûter : pain, pâte à tartiner, lait

Férié

Maternelles

Curry de bœuf  
Semoule 
Emmental
Fruit  **

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Salade verte
Brandade de poisson
Fromage  **
Purée de fruit 

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Bolognaise végétale aux lentilles  
Penne 
Yaourt nature   **
Fruit

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Concombres 
Omelette 
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Goûter : pain, pâte à tartiner, lait

Férié

 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.

