



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'effilocheur 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

Mardi 3

Mercredi 4

Jeudi 5

Vendredi 6

Élémentaires

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

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

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

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

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

Maternelles

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

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

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

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

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

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain, confiture, fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

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.

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



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.

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Élémentaires

Pomelo
Gratin de céréales aux petits légumes 🍴
Fromage 🍴**
Flamby

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

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

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

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 🍴🌱**

Maternelles

Pomelo
Gratin de céréales aux petits légumes 🍴
Fromage 🍴**
Flamby

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

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

Carottes râpées 🍴🌱🌱**
Poulet rôti 🍴🌱🌱 au paprika 🍴
Potatoes ~ ketchup
Yaourt aromatisé

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

Goûter : baguette, beurre, purée de fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain, confiture, fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

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.

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



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).

Lundi 16

Mardi 17

Mercredi 18

Jeudi 19

Vendredi 20

Élémentaires

Salade de blé
Colombo de porc*
Omelette
Carottes
Fromage
Fruit

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

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

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

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

Maternelles

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

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

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

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

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

Goûter : pain, chocolat, lait

Goûter : baguette, gouda, fruit

Goûter : pain au lait, confiture, purée de fruit

Goûter : pain, fromage fouetté, jus

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.

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



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.

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27

Élémentaires

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

Légumes à couscous ~ pois chiches 🏠
Semoule 🇫🇷🏠
Fromage 🇫🇷**
Fruit 🇫🇷**

Salade de chou rouge
Omelette nature 🏠🇫🇷
Épinards à la crème 🏠 ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

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

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

Maternelles

Sauté de bœuf 🏠🇫🇷 gardiane aux haricots rouges 🏠
Ratatouille et pommes de terre
Petit suisse nature 🇫🇷**
Fruit 🇫🇷🇵🇸**

Légumes à couscous ~ pois chiches 🏠
Semoule 🇫🇷🏠
Fromage 🇫🇷**
Fruit 🇫🇷**

Salade de chou rouge
Omelette nature 🏠🇫🇷
Épinards à la crème 🏠 ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

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

Potage Darblay 🇫🇷🏠
Pépites de colin d'Alaska ~ citron
Flageolets et haricots verts
Fromage 🇫🇷**
Fruit 🇫🇷**

Goûter : baguette, confiture, lait

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au lait pépites, lait, 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

? **Détail des plats composés :**

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.

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



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

Mardi 31

Mercredi 1^{er}

Jeudi 2

Vendredi 3

Élémentaires

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

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

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

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

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

Maternelles

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

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

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

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

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

Goûter : pain, chocolat, fruit

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Goûter : pain, pâte à tartiner, jus

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 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



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

Féried

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 🍷 **

Maternelles

Féried

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.

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



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

Mardi 14

Mercredi 15

Jeudi 16

Vendredi 17

Élémentaires

Dahl de lentilles
 Riz
 Petit suisse nature **
 Fruit

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

Filet de lieu sauce curry
 Pâtes
 Yaourt aromatisé
 Fruit

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

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

Maternelles

Dahl de lentilles
 Riz
 Petit suisse nature **
 Fruit

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

Filet de lieu sauce curry
 Pâtes
 Yaourt aromatisé
 Fruit

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

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

Goûter : pain, chocolat, lait

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Goûter : pain au lait, confiture, compote

Goûter : pain aux céréales, fromage fouetté, 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.

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



Vacances scolaires



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 🍷**

Concombres 🍷🍷**
Egrainé végétal sauce curry 🍷
Riz 🍷
Fromage blanc aromatisé

Quinoa 🍷 aux petits légumes 🍷
Ratatouille 🍷
Mimolette
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 🍷**

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

Maternelles

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

Concombres 🍷🍷**
Egrainé végétal sauce curry 🍷
Riz 🍷
Fromage blanc aromatisé

Quinoa 🍷 aux petits légumes 🍷
Ratatouille 🍷
Mimolette
Fruit

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

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

Goûter : baguette, beurre, lait

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

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

Goûter : pain céréales, confiture, yaourt à boire

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.

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



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...



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 🍴**

Salade verte
Brandade de poisson
Fromage 🍴**
Purée de fruit 🍴

Bolognaise végété aux lentilles 🍴🌱🌱🌱
Penne 🍴🏠
Yaourt nature 🍴🌱**
Fruit

Concombres 🏠
Omelette 🏠🍴
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Férieré

Maternelles

Curry de bœuf 🏠🍴🌱
Semoule 🍴🌱
Emmental
Fruit 🍴**

Salade verte
Brandade de poisson
Fromage 🍴**
Purée de fruit 🍴

Bolognaise végété aux lentilles 🍴🌱🌱🌱
Penne 🍴🏠
Yaourt nature 🍴🌱**
Fruit

Concombres 🏠
Omelette 🏠🍴
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Férieré

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Goûter : pain, 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

