



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
Sauté de bœuf 🍖 🌱 🌱
Omelette 🍳 🌱
Brocolis 🥦
Camembert
Fruit

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

Salade de pois chiches 🍲
Filet de colin aux agrumes 🐟
Beignets de chou-fleur
Fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Maternelles

Féried

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

Salade de betteraves
Sauté de bœuf 🍖 🌱 🌱
Brocolis 🥦
Camembert
Fruit

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

Potage Parisien 🍲
Filet de colin aux agrumes 🐟
Beignets de chou-fleur
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
Fromage **
Fruit

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

Colombo de volaille
Quenelles sauce crème
Pommes de terre sautées
Yaourt aromatisé
Fruit

Coleslaw
Filet de lieu sauce curry
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
Fromage **
Fruit

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

Colombo de volaille
Pommes de terre sautées
Yaourt aromatisé
Fruit

Coleslaw
Filet de lieu sauce curry
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

Quinoa aux petits légumes
Ratatouille
Fromage **
Fruit **

Concombres **
Egrainé végétal sauce curry
Riz
Fromage blanc aromatisé

Sauté de dinde sauce tomate
Falafels sauce tomate
Boulgour
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

Quinoa aux petits légumes
Ratatouille
Fromage **
Fruit **

Concombres **
Egrainé végétal sauce curry
Riz
Fromage blanc aromatisé

Sauté de dinde sauce tomate
Boulgour
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, berurre, 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