



C'est la rentrée... et pas seulement scolaire !

Bonne rentrée à toutes et à tous ! Chaque année, retrouver le chemin de l'école procure à la fois grande joie et peur du changement. En effet, l'excitation de retrouver les copains et copines se mêle par exemple à l'appréhension de changer de professeur. Par définition, grandir, c'est inévitablement changer et avant tout, apprendre. Bien sûr, cette année sera l'occasion de **nouveaux apprentissages scolaires**, mais pas seulement. Car une nouvelle rentrée, c'est également la possibilité de **retrouver ton activité extra-scolaire préférée ou d'en découvrir une nouvelle** : sport collectif ou individuel, activité manuelle, pratique d'un instrument de musique, atelier de théâtre... Tous les goûts sont permis !



C'est la rentrée !

Lundi 31

Mardi 1^{er}

Mercredi 2

Jeudi 3

Vendredi 4

Élémentaires

Melon
Chili sin carné 🍽️
Riz 🍚 🍴
Yaourt aromatisé 🍓 🌱

Tomate
Omelette 🍳 🍴
Gratin brocolis ~pommes de terre 🍽️
Fromage 🍷 **
Crème au chocolat 🍫

Filet de colin sauce curry 🍽️
Semoule 🍚 🍴
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Concombres 🍏 🌱 🍴
Quinoa 🍚 🍴
Poêlée de légumes du soleil
Fromage 🍷 **
Purée de fruit 🍓

Colin corn flakes
Purée de céleri 🍽️
Fromage 🍷 **
Fruit 🍓 **

Maternelles

Melon
Chili sin carné 🍽️
Riz 🍚 🍴
Yaourt aromatisé 🍓 🌱

Tomate
Omelette 🍳 🍴
Gratin brocolis ~pommes de terre 🍽️
Fromage 🍷 **
Crème au chocolat 🍫

Filet de colin sauce curry 🍽️
Semoule 🍚 🍴
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Concombres 🍏 🌱 🍴
Quinoa 🍚 🍴
Poêlée de légumes du soleil
Fromage 🍷 **
Purée de fruit 🍓

Colin corn flakes
Purée de céleri 🍽️
Fromage 🍷 **
Fruit 🍓 **

Goûter : baguette, Cantadou, fruit

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : madeleines, compote, yaourt à boire

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain céréales, beurre, lait



Produit ou ingrédient
issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits
bruts ou très peu transformés



Produit local issu de la région Île-de-France
ou d'une région limitrophe



Le bœuf, la volaille, le porc
et les œufs sont d'origine française



Produit ou ingrédient AOP ou IGP



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



Sauce basquaise

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 oignons moyens et 1 gousse d'ail
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 6 tomates
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Émincer les oignons et les faire sauter dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
 2. Couper les poivrons en dés, les ajouter et faire cuire à couvert environ 10 minutes.
 3. Rincer les tomates, les couper en 4 et les ajouter.
 4. Presser la gousse d'ail et l'ajouter, ainsi qu'une cuillère à café de piment d'Espelette.
 5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes.
 6. Après cuisson, ajuster l'assaisonnement en sel et poivre selon votre goût.
- Note :** la sauce basquaise peut accompagner de la volaille comme du poisson.
Vous pouvez intégrer la volaille dès l'étape 1, en la faisant dorer en même temps que les oignons.

Lundi 7

Mardi 8

Mercredi 9

Jeudi 10

Vendredi 11

Élémentaires

Salade de pommes de terre
Sauté de bœuf à la Mexicaine
Quenelles sauce tomate
Haricots verts persillés
Fromage
Fruit

Pastèque
Macaronis
sauce champignons carottes
Fromage
Flanby

Concombres
Émincé de dinde sauce basquaise
Falafels à la sauce à la tomate
Purée pommes de terre ~ carottes
Fromage blanc aromatisé

Tomate
Dhal de lentilles
Riz
Yaourt nature

Salade verte
Filet de poisson meunière
Épinards ~ pommes de terre
Fromage
Fruit

Maternelles

Salade de pommes de terre
Sauté de bœuf à la Mexicaine
Haricots verts persillés
Fromage
Fruit

Pastèque
Macaronis
sauce champignons carottes
Fromage
Flanby

Concombres
Émincé de dinde sauce basquaise
Purée pommes de terre ~ carottes
Fromage blanc aromatisé

Tomate
Dhal de lentilles
Riz
Yaourt nature

Salade verte
Filet de poisson meunière
Épinards ~ pommes de terre
Fromage
Fruit

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : madeleines, lait, fruit

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : pain céréales, Cantadou, fruit

Goûter : baguette, confiture, lait

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

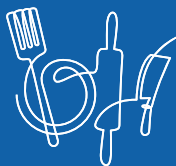
* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

** 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



L'Europe à l'honneur des menus à thème

Avec la rentrée scolaire, c'est le **grand retour des menus à thème mensuels** ! Leur objectif est de sortir un peu des sentiers battus afin de faire découvrir aux enfants des saveurs qu'ils n'ont pas forcément l'occasion de rencontrer par ailleurs. Cette année, nous les invitons à **voyager à travers les spécialités européennes**. À l'occasion de ce premier menu, **vendredi 18 septembre**, en entrée direction la **Grèce**, le pays de la **féta**. Nous nous rendrons ensuite en **Espagne** pour déguster une **paëlla de poisson au délicieux riz safrané**. Enfin, après un détour par la **Hollande** (province des **Pays-Bas**) et son fameux **Gouda**, nous redescendrons au **Portugal** nous régaler d'un **pastel de nata**.



Au pluriel, le pastel de nata devient pastéis de nata

Lundi 14

Mardi 15

Mercredi 16

Jeudi 17

Vendredi 18

Élémentaires

Saucisse de volaille 🍖
Omelette 🍳
Carottes ~pommes de terre 🥕
fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Oeufs durs 🍳
Pizza soleillade 🍕
Haricots verts à la Portugaise 🥕
Fromage 🧀 **
Pastèque 🍉

Boulettes de bœuf 🍖 au curry 🍛
Palets carottes herbes de Provence 🥕
sauce curry 🍛
Boullgour 🍛
Petit suisse nature 🍌
Fruit 🍌

Melon jaune 🍈
Penne 🍝 bolognaise végétale 🍝
Fromage 🧀 **
Purée de pomme 🍌

Menu spécial Europe

Grèce : Salade de tomate à la féta
Espagne : Paëlla de poisson safranée 🍝
Hollande : Gouda 🧀 **
Portugal : Pastel de nata

Maternelles

Saucisse de volaille 🍖
Carottes ~pommes de terre 🥕
fromage 🧀 **
Fruit 🍎 **

Oeufs durs 🍳
Pizza soleillade 🍕
Haricots verts à la Portugaise 🥕
Fromage 🧀 **
Pastèque 🍉

Boulettes de bœuf 🍖 au curry 🍛
Boullgour 🍛
Petit suisse nature 🍌
Fruit 🍌

Melon jaune 🍈
Penne 🍝 bolognaise végétale 🍝
Fromage 🧀 **
Purée de pomme 🍌

Menu spécial Europe

Grèce : Salade de tomate à la féta
Espagne : Paëlla de poisson safranée 🍝
Hollande : Gouda 🧀 **
Portugal : Pastel de nata

Goûter : baguette viennoise chocolat, jus

Goûter : crêpe au chocolat, lait, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit

Goûter : baguette, Cantadou, fruit



Produit ou ingrédient
issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits
bruts ou très peu transformés



Produit local issu de la région Île-de-France
ou d'une région limitrophe



Le bœuf, la volaille, le porc
et les œufs sont d'origine française



Produit ou ingrédient AOP ou IGP



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



Les gnocchis, ces chouchous venus d'Italie

Les enfants raffolent des **gnocchis**, comme de la plupart des **pâtes alimentaires** ! **Originaires d'Italie**, les gnocchis sont le plus souvent façonnés avec un **mélange de farine de blé et de purée de pomme de terre**. Néanmoins, ils étaient présents dans la cuisine italienne avant même l'arrivée de ce fameux tubercule en Europe. À base de chapelure, ils étaient alors composés d'autres purées de légumes comme la **citrouille**, la **carotte**, les **blettes**, etc. Dans le commerce, les gnocchis sont le plus souvent déjà façonnés voire cuits à l'eau et **prêts à être poêlés** ou **cuisinés en sauce**, comme ceux servis au Syrec le **mardi 22** avec une gourmande **sauce fromagère**. Avec un peu de patience, il est aussi possible de façonner ses propres gnocchis maison.

Lundi 21

Mardi 22

Mercredi 23

Jeudi 24

Vendredi 25

Élémentaires

Salade de maïs et tomate vinaigrette 🍷
Steack haché 🏠 🌱
Croustillant au fromage frais
Haricots blancs à la tomate 🍷
Fromage
Fruit

Carottes râpées 🍷 🏠
Gnocchis sauce fromagère 🍷
Yaourt 🌱 **
Purée de fruit

Émincé de volaille 🍷 🏠
Sauce provençale 🍷
Quenelles sauce crème 🍷
Brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fromage blanc nature 🌱
Fruit 🌱

Œuf dur 🏠 🌱 ~ mayonnaise
Cari réunionnais aux deux lentilles 🌱 🍷 🏠
Riz 🌱 🏠
Fromage 🌱 **
Fruit 🌱 **

Taboulé 🌱 à la menthe 🍷
Filet de colin sauce cajun 🍷
Trio de légumes 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit

Maternelles

Salade de maïs et tomate vinaigrette 🍷
Steack haché 🏠 🌱
Haricots blancs à la tomate 🍷
Fromage
Fruit

Carottes râpées 🍷 🏠
Gnocchis sauce fromagère 🍷
Yaourt 🌱 **
Purée de fruit

Émincé de volaille 🍷 🏠
Sauce provençale 🍷
Brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fromage blanc nature 🌱
Fruit 🌱

Œuf dur 🏠 🌱 ~ mayonnaise
Cari réunionnais aux deux lentilles 🌱 🍷 🏠
Riz 🌱 🏠
Fromage 🌱 **
Fruit 🌱 **

Taboulé 🌱 à la menthe 🍷
Filet de colin sauce cajun 🍷
Trio de légumes 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : galettes au beurre, jus

Goûter : pain céréales, Kiri, compote

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : brioche pépites, purée de fruit, lait

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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 paprika : le piment doux qui relève vos plats

Le paprika est une épice issue d'une variété de piment doux séché puis réduit en poudre. Il a deux qualités essentielles en cuisine : **il relève les plats sans piquer** et leur apporte **une jolie touche de rouge** ! Très reconnaissable à sa **couleur écarlate**, le paprika provient du ***capsicum annuum***, une plante originaire de Colombie dont sont issus également **les poivrons** et la plupart des variétés de piments. Le paprika que l'on consomme en France provient majoritairement de **Hongrie** et son nom français est issu du hongrois **fűszerpaprika**. D'autres piments doux s'utilisent fréquemment en cuisine comme le **piment d'Espelette** basque ou le **pimentón espagnol**. **Lundi 28 septembre**, le paprika donnera du peps au sauté de bœuf !



Lundi 28

Mardi 29

Mercredi 30

Jeudi 1^{er}

Vendredi 2

Élémentaires

Sauté de bœuf 🍖 au paprika 🌶️
avec des haricots rouges 🍲
Haricots rouges sauce cacahuètes 🥜
Carottes persillées 🥕
Fromage 🧀
Fruit 🍎 **

Tomate 🍅
Légumes couscous ~ pois chiche 🥬
Semoule 🍲
Petit suisse aux fruits 🍓

Salade coleslaw 🥗
Poulet rôti 🍗
Boulette végé aubergine ~ coriandre 🍆
sauce à la tomate 🍅
Frites 🍟
Fromage blanc nature 🧀
Purée de fraise 🍓

Pastèque 🍈
Croustillant au fromage 🧀
Purée de patates douces 🍠
Yaourt nature 🥛
Éclair au chocolat 🍫

Blanquette de poisson 🐟
Riz 🍚
Fromage 🧀
Fruit 🍎 **

Maternelles

Sauté de bœuf 🍖 au paprika 🌶️
avec des haricots rouges 🍲
Carottes persillées 🥕
Fromage 🧀
Fruit 🍎 **

Tomate 🍅
Légumes couscous ~ pois chiche 🥬
Semoule 🍲
Petit suisse aux fruits 🍓

Salade coleslaw 🥗
Poulet rôti 🍗
Frites 🍟
Fromage blanc nature 🧀
Purée de fraise 🍓

Pastèque 🍈
Croustillant au fromage 🧀
Purée de patates douces 🍠
Yaourt nature 🥛
Éclair au chocolat 🍫

Blanquette de poisson 🐟
Riz 🍚
Fromage 🧀
Fruit 🍎 **

Goûter : baguette, Vache-qui-rit, jus

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : madeleines, fruit

Goûter : baguette viennoise chocolat, lait

Goûter : pain céréales, beurre, purée de fruit



Produit ou ingrédient
issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits
bruts ou très peu transformés



Produit local issu de la région Île-de-France
ou d'une région limitrophe



Le bœuf, la volaille, le porc
et les œufs sont d'origine française



Produit ou ingrédient AOP ou IGP



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



Bolognaise de lentilles

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de lentilles vertes crues
- 600 g de concassé de tomates
- 2 oignons moyens et 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil, basilic ou coriandre (au choix)

1. Dans une casserole, mettre les lentilles dans 900 ml d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen.
 2. Émincer les oignons et les faire légèrement dorer dans une grande poêle.
 3. Égoutter les lentilles et presser les gousses d'ail. Tout ajouter dans la poêle, mélanger sur feu vif.
 4. Ajouter les tomates concassées, saler poivrer et bien mélanger. Laisser mijoter environ 10 minutes, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
 5. Ciseler et ajouter l'herbe fraîche de votre choix juste avant de servir pour éviter qu'elle ne cuise.
- Note : cette sauce se conserve très bien et peut être réchauffée sans problème. En accompagnement d'une céréale (pâtes, riz, quinoa, semoule, ...), elle constitue un apport protidique suffisant.*

Lundi 5

Mardi 6

Mercredi 7

Jeudi 8

Vendredi 9

Élémentaires

Boulettes de bœuf 🇫🇷🇪🇺 sauce crème 🍴
Boulettes de pois chiche 🇪🇺
sauce crème 🍴
Boulgour 🇪🇺 🍴
Fromage 🇪🇺 **
Fruit

Salade coleslaw 🍴
Tortilla
Ratatouille
Petit suisse aromatisé

Salade verte
Poulet rôti 🇫🇷 🍴
Falafels coriandre ~ menthe 🇪🇺
Potatoes ~ ketchup
Yaourt nature 🇪🇺 🍴
Coupelle de fruits

Concombre 🇪🇺 **
Bolognaise de lentilles 🇪🇺 🍴 🍴
Pâtes 🇪🇺 🍴 ~ emmental râpé
Crème au chocolat 🍴

Taboulé 🇪🇺 à la menthe 🍴
Filet de poisson sauce aurore 🍴
Courgettes persillées 🇪🇺 🍴 🍴
Fromage
Fruit

Maternelles

Boulettes de bœuf 🇫🇷🇪🇺 sauce crème 🍴
Boulgour 🇪🇺 🍴
Fromage 🇪🇺 **
Fruit

Salade coleslaw 🍴
Tortilla
Ratatouille
Petit suisse aromatisé

Salade verte
Poulet rôti 🇫🇷 🍴
Potatoes ~ ketchup
Yaourt nature 🇪🇺 🍴
Coupelle de fruits

Concombre 🇪🇺 **
Bolognaise de lentilles 🇪🇺 🍴 🍴
Pâtes 🇪🇺 🍴 ~ emmental râpé
Crème au chocolat 🍴

Taboulé 🇪🇺 à la menthe 🍴
Filet de poisson sauce aurore 🍴
Courgettes persillées 🇪🇺 🍴 🍴
Fromage
Fruit

Goûter : madeines, compote, lait

Goûter : pain au lait pépites choco, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain aux céréales, Cantadou, fruit

Goûter : baguette, confiture, lait

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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



C'est la Semaine du goût !

Chaque année au mois d'octobre, la **Semaine du Goût** revient nous stimuler les papilles ! Créé en 1990, cet événement national a pour vocation d'éveiller au goût tous les publics et de créer du lien autour de l'alimentation entre élèves, familles, enseignants, producteurs, acteurs de la restauration collective et des métiers de bouche, etc. Pour cette 37^e édition, le Syrec s'associe à son fournisseur **Toufflet boulanger** pour travailler sur un accord met - pain. À l'heure où nous éditons, tous les choix n'étant pas encore arrêtés nous ne pouvons les annoncer. Alors, pain aux olives ou aux noix ? Pain aux raisins ou au son ? Pavé au maïs ou nordique ? Une seule chose est sûre : la surprise sera de mise !

Lundi 12

Mardi 13

Mercredi 14

Jeudi 15

Vendredi 16

Élémentaires

Sauté de boeuf aux lentilles sauce chasseur
Lingot de légumineuses sauce basquaise
Riz
Fromage
Fruit **
♦ petit pain individuel surprise

Salade coleslaw
Légumes couscous ~ pois chiche
Semoule
Fromage **
Purée pomme ~ mirabelle
♦ petit pain individuel surprise

Carottes râpées
Nuggets de volaille
Pané au fromage
Duo haricots verts ~ flageolets
Yaourt à boire aromatisé
♦ petit pain individuel surprise

Œuf dur ~ mayonnaise
Parmentier végétal
Fromage **
Fruit **
♦ petit pain individuel surprise

Salade de maïs et betteraves
Filet de poisson meunière
Épinards à la crème
Fromage
Fruit **
♦ petit pain individuel surprise

Maternelles

Sauté de boeuf aux lentilles sauce chasseur
Riz
Fromage
Fruit **
♦ petit pain individuel

Salade coleslaw
Légumes couscous ~ pois chiche
Semoule
Fromage **
Purée pomme ~ mirabelle
♦ petit pain individuel

Carottes râpées
Nuggets de volaille
Duo haricots verts ~ flageolets
Yaourt à boire aromatisé
♦ petit pain individuel

Œuf dur ~ mayonnaise
Parmentier végétal
Fromage **
Fruit **
♦ petit pain individuel

Salade de maïs et betteraves
Filet de poisson meunière
Épinards à la crème
Fromage
Fruit **
♦ petit pain individuel

Goûter : baguette, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : barre bretonne, lait, purée de fruit

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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 pâtes à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

* 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



Légumes verts, tomate, chou-fleur, cucurbitacées : toutes les couleurs et saveurs du potager se dégustent en soupe !

Les bienfaits des soupes, potages et velouté

L'automne s'installe et les températures descendent. Quoi de mieux qu'un bon potage pour se réconforter ? **La soupe a longtemps été le plat principal** de la plupart des familles. Elle contenait à la fois les légumes, la viande, le fromage... et le pain ! Beaucoup de soupes sont encore de délicieux plats complets comme **la harira marocaine**, **la garbure** ou encore **le goulasch hongroise**. **Le potage** tient son nom du potager et contient essentiellement des légumes. **Riches en vitamine A et B et en fibres, il améliore le transit et l'hydratation**. Enfin, **le velouté** est un potage mixé et lié en fin de cuisson avec de la crème fraîche, ce qui lui donne son aspect lisse et soyeux. Celui qui inaugurera la saison des soupes le **jeudi 22 octobre** est à **la carotte et au cumin**. Miam !

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

Jeudi 22

Vendredi 23

Élémentaires

Poulet rôti 🍗
Omelette 🍳
Haricots verts ~ pommes de terre
Fromage 🧀
Fruit 🍎

Céleri rémoulade 🥕
Tarte butternut
Salade verte
Yaourt nature 🍓
Purée de fruits 🍌

Salade de chou rouge 🥕
Steak haché 🍖
Pané végétal
Macaronis 🍝 au beurre ~ râpé
Petit suisse aromatisé

Velouté de carottes au cumin 🥕
Quinoa 🌾 aux légumes du soleil 🥕
Fromage
Fruit 🍎

Houmous ~ pain
Écrasé de pomme de terre au colin 🐟
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Maternelles

Poulet rôti 🍗
Haricots verts ~ pommes de terre
Fromage 🧀
Fruit 🍎

Céleri rémoulade 🥕
Tarte butternut
Salade verte
Yaourt nature 🍓
Purée de fruits 🍌

Chou rouge 🥕
Steak haché 🍖
Macaronis 🍝 au beurre ~ râpé
Petit suisse aromatisé

Velouté de carottes au cumin 🥕
Quinoa 🌾 aux légumes du soleil 🥕
Fromage
Fruit 🍌

Houmous ~ pain
Écrasé de pomme de terre au colin 🐟
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Goûter : crêpe au chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : baguette, Vache-qui-rit, purée de fruit



Produit ou ingrédient
issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits
bruts ou très peu transformés



Produit local issu de la région Île-de-France
ou d'une région limitrophe



Le bœuf, la volaille, le porc
et les œufs sont d'origine française



Produit ou ingrédient AOP ou IGP



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

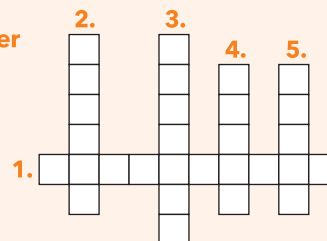
Des petits jeux à faire peur !



Une cucurbitacée à sculpter

- Mon premier se situe entre 5 et 7
- Mon second est synonyme de peur
- Mon tout est la star d'Halloween !

Des mots croisés pour pétotcher



Une silhouette dans la nuit

Je suis le seul mammifère sachant voler.
Je passe presque tout mon temps la tête en bas.
Je suis un insectivore très utile à l'environnement.
J'ai inspiré à la fois les vampires... et Batman !
Je suis...

Réponses dans l'ordre des jeux : 1. citrouille (6 - trouille) ; 2. citrouille ; 3. fantôme ; 4. momie ; 5. toile ; Je suis la chauve-souris !

Lundi 26

Mardi 27

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 30

Élémentaires

Salade de pâtes à l'italienne
Sauté de bœuf sauce paprika
Quenelles sauce paprika
Brocolis
Petit suisse nature **
Fruit **

Cari réunionnais aux deux lentilles
Riz
Fromage
Fruit

Chou blanc au sésame
Saucisse de volaille
Croustillant de blé
Purée courge ~ pomme de terre
Yaourt aromatisé

Carottes râpées
Spaghettis bolognaise végété
Fromage
Liégeois au chocolat

Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre sautées
Fromage **
Fruit **

Maternelles

Salade de pâtes à l'italienne
Sauté de bœuf sauce paprika
Brocolis
Petit suisse nature **
Fruit **

Cari réunionnais aux deux lentilles
Riz
Fromage
Fruit

Chou blanc au sésame
Saucisse de volaille
Purée courge ~ pomme de terre
Yaourt aromatisé

Carottes râpées
Spaghettis bolognaise végété
Fromage
Liégeois au chocolat

Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre sautées
Fromage **
Fruit **

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain céréales, beurre, purée de fruit

Goûter : brioche pépites choco, fruit, lait

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : baguette, Kiri, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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 pâtes à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

* 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