



Les tsukune japonaises : boulettes de poulet à la sauce teriyaki

En cuisine, le monde entier fait des boulettes !

Les boulettes se rencontrent dans **toutes les cuisines du monde**. En Europe, elles sont le plus souvent composées de **viande**, d'**œuf**, de **farine** et d'**épices**. Qu'elles soient **ballekes** en Belgique, **fasírt** en Hongrie, **Kotlety** dans les pays de l'Est ou encore **kefta** au Maghreb, beaucoup de recettes ont cette même base. Parmi les variantes, on peut citer les **chiftele** roumains, qui contiennent davantage de légumes, et les **baksos** d'Indonésie, servis en soupe. Les boulettes peuvent également être **au poisson**, comme les fameux **accras de morue** antillais ou les **takoyaki** japonais, à base de poulpe. Enfin, elles peuvent être **végétariennes**, comme les **falafels** orientaux, à base de pois chiche, ou les **foufous** africains, à base de maïs ou de manioc.



Boulettes de lentilles corail et patate douce

Lundi 2

Poulet rôti 🍗
Omelette 🍳
Purée de potiron 🍠
Fromage fondu 🧀
Purée de fruit 🍌

Mardi 3

Chou blanc au sésame 🥬
Pâtes 🍝
sauce fromage champignons carottes 🍄
Yaourt nature 🥛
Purée de fraise 🍓

Mercredi 4

Salade de betteraves 🥬 à la russe 🍷
Boulettes de bœuf 🍖 sauce crème 🍷
Boulettes lentilles corail patate douce 🍌
sauce crème 🍷
Frites 🍟
Petits suisses aromatisés 🧀

Jeudi 5

Potage de légumes 🥕
Œufs durs 🍳 à la béchamel 🍷
Épinards au beurre 🥬
Comté 🧀
Banane 🍌

Vendredi 6

Filet de poisson sauce aurore 🐟
Beignets de salsifis 🍷
Brie 🧀
Fruit 🍌

Élémentaires

Maternelles

Poulet rôti 🍗
Purée de potiron 🍠
Fromage fondu 🧀
Purée de fruit 🍌

Chou blanc au sésame 🥬
Pâtes 🍝
sauce fromage champignons carottes 🍄
Yaourt nature 🥛
Purée de fraise 🍓

Salade de betteraves 🥬 à la russe 🍷
Boulettes de bœuf 🍖 sauce crème 🍷
Frites 🍟
Petits suisses aromatisés 🧀

Carottes au cumin 🥕
Œufs durs 🍳 à la béchamel 🍷
Épinards au beurre 🥬
Comté 🧀
Banane 🍌

Filet de poisson sauce aurore 🐟
Beignets de salsifis 🍷
Brie 🧀
Fruit 🍌

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : gâteau fourré pépites choco, lait, jus

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain complet, 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 9 au 13 novembre 2026



Vous pouvez décorer votre tarte avec du chocolat râpé ou en poudre

Tarte au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250g de farine
- 125g de beurre mou
- 80 ml d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 200g de chocolat noir à dessert
- 200ml de crème liquide

1. Préchauffer le four thermostat 7 ou 210°.
 2. Dans un saladier, mélanger la farine, 2 cuillères de cassonade et une pincée de sel.
 3. Incorporer ensuite le beurre mou et en morceaux en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts, jusqu'à obtenir une semoule grossière. Ajouter l'eau et l'incorporer pour lier la pâte et former une boule.
 4. Garnir le plat à tarte, piquer la pâte régulièrement avec une fourchette et la faire cuire à blanc pendant 20 min.
 5. Dans un grand bol, placer la crème et le chocolat cassé en morceaux. Faire fondre au micro-onde pendant environ 30 sec, ajouter une cuillère de cassonade, bien mélanger. Garnir la pâte cuite avec cette ganache.
 6. Laisser refroidir environ 2h à température ambiante puis placer au réfrigérateur pendant encore 2h.
- Note : vous pouvez aussi déguster la tarte tiède, en ne la passant pas au réfrigérateur.*

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Élémentaires

Salade de maïs et betteraves 🍷
Saucisses de volaille 🍷
Omelette 🍷
Haricots blanc au thym 🍷
Yaourt nature 🍷
Fruit 🍷

Menu bio

Cari réunionnais
aux deux lentilles 🍷
Riz 🍷
Edam 🍷
Fruit 🍷

Férié

Œufs durs 🍷 sur feuille de salade
Quinoa 🍷
Ratatouille
Cantal 🍷
Tarte au chocolat

Pommes de terre aux échalotes 🍷
Filet de poisson meunière
Carottes Vichy 🍷
Camembert
Fruit 🍷

Maternelles

Salade de maïs et betteraves 🍷
Saucisses de volaille 🍷
Haricots blanc au thym 🍷
Yaourt nature 🍷
Fruit 🍷

Menu bio

Cari réunionnais
aux deux lentilles 🍷
Riz 🍷
Edam 🍷
Fruit 🍷

Férié

Œufs durs 🍷 sur feuille de salade
Quinoa 🍷
Ratatouille
Cantal 🍷
Tarte au chocolat

Pommes de terre aux échalotes 🍷
Filet de poisson meunière
Carottes Vichy 🍷
Camembert
Fruit 🍷

Goûter : pain au lait pépites de chocolat, lait

Goûter : baguette, pâte à tartiner, jus

Goûter : pain complet, confiture, fruit

Goûter : chookies pépites de chocolat, 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

* 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

Les menus à thème mensuels continuent d'explorer les spécialités européennes afin de faire découvrir aux enfants des saveurs qu'ils n'ont pas forcément l'occasion de rencontrer par ailleurs. Cette semaine, le menu ouvrira sur une **salade d'endives au noix** venue du **nord de la France**. Nous nous rendrons ensuite en **Allemagne** pour déguster une **choucroute de poisson**, **Sauerkraut** en allemand. Comme en **Alsace**, c'est à la fois le nom du plat complet et celui donné au **chou émincé lacto-fermenté** dans de la saumure. Enfin, après un détour par la **Hollande** (province des **Pays-Bas**) et sa célèbre **mimolette**, nous rejoindrons la **Belgique** pour nous régaler d'un **gaufre au chocolat**. Bon voyage gustatif à toutes et tous !



La choucroute : du chou blanc émincé et lacto-fermenté

Lundi 16

Boulettes de bœuf 🍖🌱 sauce tomate 🍲
Boulettes de pois chiche 🌱
sauce provençale 🍲
Flageolets persillés
Emmental 🧀 **
Fruit 🍏 **

Mardi 17

Carottes râpées à l'orange 🍷
Gnocchis sauce crème 🍲
Yaourt 🥛 **
Purée de fruit

Mercredi 18

Émincé de volaille 🍗🌱 sauce crème 🍲
Émincé végétal 🌱🌱 sauce crème 🍲
Lentilles 🌱🌱
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Jeudi 19

Betteraves œuf mimosa
Croque-fromage
Petits pois à la française 🍲
Purée de pommes 🍏

Vendredi 20

Menu spécial Europe

France : Endives aux noix
Allemagne : Choucroute de poisson
Pays-Bas : Mimolette
Belgique : Gaufre au chocolat

Élémentaires

Maternelles

Boulettes de bœuf 🍖🌱 sauce tomate 🍲
Flageolets persillés
Emmental 🧀 **
Fruit 🍏 **

Carottes râpées à l'orange 🍷
Gnocchis sauce crème 🍲
Yaourt 🥛 **
Purée de fruit

Émincé de volaille 🍗🌱 sauce crème 🍲
Lentilles 🌱🌱
Fromage blanc aromatisé
Fruit

Potage de potiron 🍲
Croque-fromage
Petits pois à la française 🍲
Purée de pommes 🍏

Menu spécial Europe

France : Endives aux noix
Allemagne : Choucroute de poisson
Pays-Bas : Mimolette
Belgique : Gaufre au chocolat

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : madeleines, lait, fruit

Goûter : baguette, Kiri, compote

Goûter : pain complet, confiture, fruit

Goûter : marbré au chocolat, 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 23 au 27 novembre 2026



La béchamel, surnommée « reine de sauces » par les Chefs

Une semaine à toutes les sauces

Dans l'Antiquité et au Moyen-Âge, **les sauces accompagnaient viandes et poissons** pour masquer le goût faisant dû à l'absence de moyen de conservation. À partir du **XVII^e siècle**, les sauces **s'intègrent directement à la cuisson**. La plupart des recettes commencent par un **roux** : un mélange de farine et de matière grasse qui sert toujours de base à la plupart des fonds actuels. Ainsi, **La béchamel** servie lundi avec les quenelles est **un roux dilué dans du lait**. Elle sert notamment de base au croque-monsieur, aux lasagnes et à de nombreux gratins. Allongée de **bisque de crustacé**, elle devient la **sauce Nantua** servie vendredi avec le poisson. La **sauce chasseur** qui accompagne la volaille mercredi, en revanche, a pour base un **roux brun**.



La sauce Nantua se marie très bien avec les poissons

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27

Elémentaires

Salade piémontaise 🍴
Sauté de bœuf 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴
Quenelles sauce béchamel 🍴
Haricots verts à l'ail
Petit suisse nature 🍴**
Fruit 🍴**

Couscous de légumes et pois chiche 🍴
Semoule 🍴🍴
Camembert
Purée de fruit 🍴

Carottes râpées au miel 🍴
Émincé de volaille 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴
Palets carottes ~ herbes de provence 🍴
sauce curry 🍴
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre 🍴
Fromage blanc aromatisé

Macaronis 🍴🍴
sauce carottes ~ champignons 🍴
Yaourt aromatisé
Fruit

Potage Dubarry 🍴
Filet de poisson sauce Nantua 🍴
Pommes de terre sautées
Gouda 🍴**
Fruit 🍴**

Maternelles

Salade piémontaise 🍴
Sauté de bœuf 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴
Haricots verts à l'ail
Petit suisse nature 🍴**
Fruit 🍴**

Couscous de légumes et pois chiche 🍴
Semoule 🍴🍴
Camembert
Purée de fruit 🍴

Carottes râpées au miel 🍴
Émincé de volaille 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre 🍴
Fromage blanc aromatisé

Macaronis 🍴🍴
sauce carottes ~ champignons 🍴
Yaourt aromatisé
Fruit

Salade de cœurs de palmier
Filet de poisson sauce Nantua 🍴
Pommes de terre sautées
Gouda 🍴**
Fruit 🍴**

Goûter : viennoise au chocolat, jus

Goûter : baguette, Vache qui rit, fruit

Goûter : marbré, lait, fruit

Goûter : pain aux céréales, beurre, jus

Goûter : viennoise, chocolat, 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

? Détail des plats composés :
Potage Dubarry : chou-fleur, bouillon de légumes

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

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles
Assaisonnement à part

Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de notre volonté. Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement sur syrec-92.fr ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Blanquette au poisson

La fête des mers

Tout le monde s'accorde désormais sur le fait que nous devons **diminuer notre consommation de viande**. Respect de la cause animale, santé publique et prise de conscience écologique nous amènent à **modifier en profondeur nos apports en protéines**. Au Syrec, nous proposons régulièrement des recettes traditionnelles dans lesquelles la viande est **remplacée par des légumineuse ou un égréné végétal** comme le **chili sin carne** servi mardi. Nous revisitons également de nombreuses spécialités en **remplaçant la viande par du poisson** : on parle alors de **pescétarisme**. Ainsi, ce mois-ci nous servons notamment une **choucroute**, une **blanquette**, un **pot-au-feu** et un **burger**... Tous au poisson !



Choucroute de la mer

Lundi 30

Mardi 1^{er}

Mercredi 2

Jeudi 3

Vendredi 4

Elémentaires

Sauté de veau aux lentilles
Quenelles sauce normande
Duo Haricots verts ~ pommes de terre
Emmental
Fruit

Carottes râpées à l'orange
Chili sin carne
Riz
Comté
Fruit

Colombo de porc
Filet de colin sauce cajun
Beignets de salsifis
Yaourt
Fruit

Salade de lentilles
Omelette
Trio de légumes
Fromage fondu
Purée de poire

Betteraves aux dés de gruyère
Blanquette de poisson
Pommes de terre risolées
Éclair au chocolat

Maternelles

Sauté de veau aux lentilles
Duo Haricots verts ~ pommes de terre
Emmental
Fruit

Carottes râpées à l'orange
Chili sin carne
Riz
Comté
Fruit

Colombo de porc
Alternative : Filet de colin sauce cajun
Beignets de salsifis
Yaourt
Fruit

Potage de Crécy
Omelette
Trio de légumes
Fromage fondu
Purée de poire

Betteraves aux dés de gruyère
Blanquette de poisson
Pommes de terre risolées
Éclair au chocolat

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : gâteau fourré pépites choco, lait, fruit

Goûter : marbré au chocolat, fruit

Goûter : baguette, Vache qui rit, 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 :

Potage de Crécy : carotte, pommes de terre, crème

* 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 7 au 11 décembre 2026



Tartinade de betterave

Ingrédients pour 1 grand bol :

- 200g de betterave cuite
- 100g de fromage frais au choix*
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de balsamique
- Sel et poivre
- Condiments et aromates au choix*

1. Détailler la betterave en gros dés et la mixer avec le fromage frais.
 2. Ajouter l'huile, le vinaigre balsamique, saler et poivrer, mixer à nouveau.
 3. Goûter et compléter l'assaisonnement avec les condiments et aromates de votre choix.
 4. Verser la préparation dans un bol et réserver au frais pendant au moins 30 mn.
 5. Servir avec de quoi tremper, comme des gressins, du pain grillé, des galettes libanaises, des nachos, etc.
- * Chèvre, feta, Philadelphia, faisselle de brebis : n'importe quel fromage frais peut convenir, il n'y a que l'embarras du choix. De la même manière, cette recette de base peut être agrémentée de persil ou de basilic frais, de ciboulette, d'ail haché, de graines de sésame, d'échalote, de cumin, etc. Il ne faut pas hésiter à varier les plaisirs d'une fois sur l'autre !

Lundi 7

Mardi 8

Mercredi 9

Jeudi 10

Vendredi 11

Élémentaires

Émincé de bœuf
aux haricots rouges
Émincé végétal au curry
Petits pois à la française
Yaourt nature **
Fruit **

Chou blanc au sésame
Macaronis
aux champignons et carottes
Fromage blanc nature **
Galettes St Michel

Tartinade de betterave au fromage frais
Cordon bleu
Pané de blé épinards
Gratin chou-fleur ~ pommes de terres
Petit suisse nature
Fruit

Potage Dubarry
Tortilla aux oignons
Carottes à la crème
Cantal **
Crème dessert chocolat

Calamars à l'armoricaine
Riz
Camembert
Fruit

Maternelles

Émincé de bœuf
aux haricots rouges
Petits pois à la française
Yaourt nature **
Fruit **

Chou blanc au sésame
Macaronis
aux champignons et carottes
Fromage blanc nature **
Galettes St Michel

Tartinade de betterave au fromage frais
Cordon bleu
Gratin chou-fleur ~ pommes de terres
Petit suisse nature
Fruit

Céleri rémoulade
Tortilla aux oignons
Carottes à la crème
Cantal **
Crème dessert chocolat

Calamars à l'armoricaine
Riz
Camembert
Fruit

Goûter : baguette viennoise au chocolat, lait

Goûter : madeleines, lait, fruit

Goûter : baguette, Kiri, compote

Goûter : pain complet, confiture, fruit

Goûter : pain aux céréales, beurre, 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 :

Potage Dubarry : chou-fleur, bouillon de légumes

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée

L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

** Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Assaisonnement à part



Les menus et l'origine des produits peuvent être modifiés en raison
de circonstances exceptionnelles ou sanitaires indépendantes de
notre volonté. Retrouvez les menus mis à jour quotidiennement
sur syrec-92.fr ou en scannant le QR code situé en entête.

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



Flâner sur un marché de Noël, c'est vivre les fêtes avant l'heure !

C'est l'heure de jouer les touristes au marché de Noël

C'est la dernière ligne droite pour faire nos ultimes petites courses de Noël. Plutôt que de commander en ligne ou de faire les grandes surfaces, **privilégiez les marchés de Noël** ! Beaucoup de produits y sont **faits par des artisans**, que ce soit pour compléter votre hotte ou pour satisfaire votre gourmandise. De plus, la balade vous plongera dans **l'ambiance féérique des fêtes**. Historiquement, les marchés de Noël se sont implantés en **Europe centrale** et particulièrement en **Allemagne**, d'où leur forte présence en **Alsace**. Ils représentent un atout économique et une attraction touristique majeure pour la région : ainsi, le **marché de Noël de Strasbourg**, l'un des plus vieux du monde, est visité chaque année par **plusieurs millions de touristes**.



Quelques bûches, les petits gâteaux de Noël alsaciens

Lundi 14

Élémentaires

Salade de betterave 🥕
Parmentier de bœuf 🥩
Parmentier 🥩 à l'égréné végétal
Chanteneige 🌿**
Compote de pomme 🍏

Mardi 15

Cari aux deux lentilles 🌿🌱🥕
Boullgour 🌿
Flanby
Fruit 🌿**

Mercredi 16

Potage de Butternut 🥕
Poulet basquaise 🍗
Boulettes lentilles corail ~ patate douce 🌿
sauce basquaise
Beignets de chou-fleur
Tomme noire
Fruit

Jeudi 17

Salade de lentilles bio locales 🌿🌱🥕
Pizza raclette fumée
Haricots verts persillés 🥕
Fromage blanc aromatisé
Biscuits

Vendredi 18

Menu de Noël

Salade cocktail de crevettes 🍤
Filet de saumon sauce à l'oseille 🐟
Gratin dauphinois 🥔
Gâteau roulé au chocolat
Clémentine
Chocolat de Noël et Grenadine

Maternelles

Salade de betterave 🥕
Parmentier de bœuf 🥩
Chanteneige 🌿**
Compote de pomme 🍏

Cari aux deux lentilles 🌿🌱🥕
Boullgour 🌿
Flanby
Fruit 🌿**

Potage de Butternut 🥕
Poulet basquaise 🍗
Beignets de chou-fleur
Tomme noire
Fruit

Salade de lentilles bio locales 🌿🌱🥕
Pizza raclette fumée
Haricots verts persillés 🥕
Fromage blanc aromatisé
Biscuits

Menu de Noël

Salade cocktail de crevettes 🍤
Filet de saumon sauce à l'oseille 🐟
Gratin dauphinois 🥔
Gâteau roulé au chocolat
Clémentine
Chocolat de Noël et Grenadine

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Goûter : pain au lait pépites de chocolat, lait

Goûter : moelleux au citron, jus

Goûter : baguette viennoise, chocolat, fruit

Goûter : pain complet, confiture, 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 21 au 25 décembre 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires

Des énigmes dans la hotte !

Rébus

Pour apporter son courrier au Père Noël, le facteur doit voyager jusqu'en...



Charade

- Ma 1^{ère} dirige le royaume
- Ma 2^e coule au robinet
- Mon 3^e est au milieu de la figure
- Mon 4^e est la couleur des tomates
- Mon tout dirige le traîneau !

Devinette

Je suis une créature de petite taille issue des folklores germanique et scandinave. Comme mon cousin le lutin, on me dit malicieux et farceur et je porte un bonnet pointu. Toute l'année, je travaille en équipe pour que le Noël des enfants soit parfait ! Je suis...



Réponses dans l'ordre des jeux : Lapointe (la, pot, nid) ; le Renne au nez rouge (Reine, eau, nez, rouge) ; l'elfe du Père Noël

Lundi 21

Mardi 22

Mercredi 23

Jeudi 24

Vendredi 25

Élémentaires

Salade de pâtes méditerranéenne
Poulet rôti
Omelette
Fondue de poireaux
Petit suisse nature
Fruit

Potage bonne femme
Tajine de légumes et pois chiches
Semoule
Cantal jeune
Purée de fraise

Pot-au-feu de bœuf
Pot-au-feu de poisson
Légumes du pot au feu
Fromage blanc
Fruit

Œufs durs vinaigrette
Hachis parmentier végétal
Edam
Beignet aux pommes

Maternelles

Salade de pâtes méditerranéenne
Poulet rôti
Fondue de poireaux
Petit suisse nature
Fruit

Potage bonne femme
Tajine de légumes et pois chiches
Semoule
Cantal jeune
Purée de fraise

Pot-au-feu de poisson
Légumes du pot au feu
Fromage blanc
Fruit

Œufs durs vinaigrette
Hachis parmentier végétal
Edam
Beignet aux pommes

Goûter : baguette viennoise au chocolat, jus

Goûter : madeines, compote, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain complet, Kiri, fruit

Férié



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 méditerranéenne : penne, feta, olives vertes, tomate

Potage bonne femme : céleri, poireau, pomme de terre

* 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



5 bonnes résolutions pour être en bonne santé

Très bonne année 2027 à toutes et à tous ! Pour passer une bonne année et prendre soin de sa santé, voici 5 bonnes habitudes à prendre :

- 1. Des fruits et légumes de saison tous les jours je mangerai.** Leurs nombreux bienfaits en font l'allié numéro 1 pour être en forme.
- 2. Du fait maison je cuisinerai.** Cuisiner, c'est diminuer naturellement sa consommation de sucre, d'additifs, de sel et de graisses saturées.
- 3. Plus de légumineuses je consommerai.** Elles sont un substitut idéal à la viande, en raison de leur forte teneur en protéines.
- 4. À heures fixes je mangerai.** Grignoter entre les repas ne permet pas à l'estomac de se reposer et peut engendrer une prise de poids.
- 5. Les produits sucrés je limiterai.** Le sucre simple apporte des calories vides, sans aucun nutriment. Préférez le miel qui, lui, apporte au moins minéraux et vitamines. Lorsque vous cuisinez, n'hésitez pas à mettre toujours un peu moins de sucre qu'indiqué dans la recette.

Lundi 28

Mardi 29

Mercredi 30

Jeudi 1^{er}

Vendredi 1^{er}

Élémentaires

Steack haché
Quenelles sauce tomate
Flageolets au beurre persillé
Gouda
Fruit

Potage de légumes
Omelette
Gnocchis au beurre
Yaourt aromatisé
Fruit

Burger de poisson
Frites
Yaourt à boire
Fruit

Carottes râpées à l'orange
Macaronis
sauce champignons carottes
Edam
Crème vanille

Le Syrec
vous souhaite une

*bonne année
à toutes
et à tous !*

Maternelles

Steack haché
Flageolets au beurre persillé
Gouda
Fruit

Potage de légumes
Omelette
Gnocchis au beurre
Yaourt aromatisé
Fruit

Burger de poisson
Frites
Yaourt à boire
Fruit

Carottes râpées à l'orange
Macaronis
sauce champignons carottes
Edam
Crème vanille

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : quatre-quarts, pâte à tartiner, lait

Goûter : baguette, Vache qui rit, jus

Goûter : viennoise, lait, fruit

Férié

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