



Vacances scolaires



De gauche à droite : melon charentais, melon jaune d'Espagne et melon boule d'or

Un melon peut en cacher un autre

Le melon est le 3^e fruit le plus consommé en France : tout le monde en raffole ! Son côté rafraîchissant et sa pauvreté en calories en font le produit phare des beaux jours. **La variété la plus cultivée en France est le melon charentais**, rond, à l'écorce rugueuse et la chair orangée. Les melons à chair blanche, comme les melons jaune et vert olive d'Espagne ou le melon boule d'or, sont parfaits pour les smoothies. **La plupart de ces variétés sont servies aux enfants des écoles et centres de loisirs**, le plus souvent en entrée. Savez-vous que le melon se marie à merveille avec le **jambon cru** mais aussi la **mozzarella** ? Poëllé, il est parfait pour accompagner la viande de canard. De l'entrée au dessert, il est très apprécié des enfants !

Lundi 3

Mardi 4

Mercredi 5

Jeudi 6

Vendredi 7

Élémentaires

Sauté Bœuf aux lentilles
Bolognaise de lentilles
Quinoa aux petits légumes
Petit suisse nature
Fruit

Melon d'Espagne
Omelette nature
Carottes et pommes de terre sautées
Yaourt nature
Glace à l'eau

Salade verte
Cordon bleu de volaille
Pané au fromage
Purée de patates douces
Emmental
Flanby

Repas froid
Concombre à l'aneth
Salade de pâtes à l'italienne
Vache qui rit
Crème au chocolat

Filet de poisson meunière
Taboulé à la menthe
Camembert
Fruit

Maternelles

Sauté Bœuf aux lentilles
Quinoa aux petits légumes
Petit suisse nature
Fruit

Melon d'Espagne
Omelette nature
Carottes et pommes de terre sautées
Yaourt nature
Glace à l'eau

Salade verte
Cordon bleu de volaille
Purée de patates douces
Emmental
Flanby

Repas froid
Concombre à l'aneth
Salade de pâtes à l'italienne
Vache qui rit
Crème au chocolat

Filet de poisson meunière
Taboulé à la menthe
Camembert
Fruit

Goûter : madeleines, compote, lait

Goûter : pain au lait pépites, fruit

Goûter : baguette, St Môret, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : baguette, confiture, 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

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)

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.



Vacances scolaires



La terrine se mange froide, avec une mayonnaise, par exemple

Terrine au deux poissons

Ingrédients pour 6 personnes :

- 350 g de saumon frais
- 350 g de cabillaud ou de colin frais
- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 bouquet de ciboulette, 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, 1 pincée de piment d'Espelette

1. Couper les 2 poissons en cubes après leur avoir enlevé peau et arête. Les mixer séparément.
2. Dans un saladier, mélanger la crème et les œufs. Saler, poivrer, réserver.
3. Rincer la ciboulette, l'émincer finement au couteau. Presser la gousse d'ail. Dans un bol, mettre 3 cuillères à soupe du mélange œufs/crème, y incorporer la ciboulette et l'ail, réserver.
4. Dans le cabillaud mixé, incorporer le piment d'Espelette. Ajouter la moitié du mélange œufs/crème, mélanger. Incorporer l'autre moitié du mélange œufs/crème au saumon mixé.
5. Beurrer un moule à cake. Verser et répartir la préparation au cabillaud, puis celle au saumon, et enfin celle à la ciboulette et à l'ail. Faire cuire au bain-marie à 160°C pendant 50 min.
6. Laisser refroidir avant de démouler et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h.

Lundi 10

Mardi 11

Mercredi 12

Jeudi 13

Vendredi 14

Élémentaires

Boulettes de bœuf sauce tomate
Emincé végétal sauce tomate
Penne
Samos
Pastèque

Œufs durs mayonnaise
Cake salé
Salade verte
Edam
Mr Freeze

Poulet rôti
Falafels coriandre menthe
Frites ~ ketchup
Yaourt aromatisé
Fruit

Terrine de poisson ~ citron
Salade méditerranéenne
Vache qui rit
Fruit

Salade de maïs et betteraves
Filet de poisson sauce à l'oseille
Duo de courgettes persillées
Carré de l'Est
Fruit

Maternelles

Boulettes de bœuf sauce tomate
Penne
Samos
Pastèque

Œufs durs mayonnaise
Cake salé
Salade verte
Edam
Mr Freeze

Poulet rôti
Frites ~ ketchup
Yaourt aromatisé
Fruit

Terrine de poisson ~ citron
Salade méditerranéenne
Vache qui rit
Fruit

Salade de maïs et betteraves
Filet de poisson sauce à l'oseille
Duo de courgettes persillées
Carré de l'Est
Fruit

Goûter : baguette, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit

Goûter : pain au lait pépites, lait

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : barre bretonne, purée de fruit, 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

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 méditerranéenne : haricots verts, tomate, pommes de terre, œuf, olives

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

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.



Vacances scolaires



Malgré son nom trompeur, la glace à l'italienne... ne l'est pas !

Un tour du monde complètement givré

Quand on pense **glaces du monde**, la première citée est la **glace à l'italienne**. Or son nom est trompeur car elle aurait été inventée... aux États-Unis, dans les années 1930 ! Elle avait alors l'avantage d'être plus légère pour les nombreux vendeurs ambulants. Les véritables glaces italiennes sont les **gelati**. Proches de nos crèmes glacées, elles sont plus légères car elles ne contiennent traditionnellement que du lait. En Sicile, la fameuse **granita**, glace pilée au sucre et au jus de citron, est très rafraîchissante. On retrouve ce genre de granite en Amérique du Sud sous le nom de **rapsadilla** ou **shikashika**. Dans un genre très différent, on peut citer les **mochis glacés** japonais, les **ice rolls** de Thaïlande, etc... En tous cas une chose est sûre : **c'est toujours bon !**



En Thaïlande, la glace se roule en jolis copeaux gourmands

Lundi 17

Mardi 18

Mercredi 19

Jeudi 20

Vendredi 21

Élémentaires

Poulet rôti 🍗 🍴
Omelette 🍳 🍴
Purée de courgettes 🍲
Emmental 🧀
Fruit 🍎

Salade de pommes de terre à la niçoise 🍴
Pizza aux légumes du soleil 🍴
Salade verte 🍴
Yaourt nature 🥛 🍴
Pastèque 🍉

Concombres vinaigrette 🍴
Steak haché 🍴
Palet végétal à la carotte 🍴
Macaronis 🍝 au beurre 🍴
Petit suisse aromatisé 🍴

Repas froid
Œufs durs 🍳 🍴 vinaigrette 🍴
Salade de quinoa 🍲 aux petits légumes 🍴
Fromage blanc ~ confiture 🍴
Fruit 🍎

Salade verte 🍴
Écrasé de pommes de terre au colin 🍴
Edam 🧀
Glace à l'eau 🍦

Maternelles

Poulet rôti 🍗 🍴
Purée de courgettes 🍲
Emmental 🧀
Fruit 🍎

Salade de pommes de terre à la niçoise 🍴
Pizza aux légumes du soleil 🍴
Salade verte 🍴
Yaourt nature 🥛 🍴
Pastèque 🍉

Concombres vinaigrette 🍴
Steak haché 🍴
Macaronis 🍝 au beurre 🍴
Petit suisse aromatisé 🍴

Repas froid
Œufs durs 🍳 🍴 vinaigrette 🍴
Salade de quinoa 🍲 aux petits légumes 🍴
Fromage blanc ~ confiture 🍴
Fruit 🍎

Salade verte 🍴
Écrasé de pommes de terre au colin 🍴
Edam 🧀
Glace à l'eau 🍦

Goûter : crêpe au chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, Vache qui rit 🧀, jus

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, compote

Goûter : baguette, Cantadou, 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

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)

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.



Vacances scolaires

Grandes vacances, petite énigme !

Rébus

On a pris du pain frais, du fromage, de la charcuterie et des fruits. Notre panier est prêt et bien garni ! Super, on part faire un...



Devinette

Je suis une spécialité provençale typique de l'été, et je contiens presque tous les légumes du potager. Je suis aussi le premier film d'animation des studios Pixar ! Je suis la...



Charade

- Ma 1^{ère} peut être de Pise, Eiffel ou Montparnasse
- Mon 2^e me permet d'attacher mes lacets
- Mon 3^e est une note de musique
- Mon tout est une fleur dont la tête suit le soleil et contient des graines comestibles.



Lundi 24

Mardi 25

Mercredi 26

Jeudi 27

Vendredi 28

Élémentaires

Salade de pâtes tricolores échalotes
Émincé de bœuf à la mexicaine
Quenelles sauce paprika
Brocolis
Petit suisse nature
Fruit

Macaronis
sauce champignons carottes
Camembert
Fruit
Mr Freeze

Tomate vinaigrette basilic
Saucisse de volaille
Croustillant au fromage
Blé aux petits légumes
Yaourt aromatisé

Repas froid
Carottes râpées au miel
Salade de pommes de terre au surimi,
œuf et mayonnaise
Mimolette
Fruit

Pastèque
Filet de poisson sauce boursin
Frites
Babybel
Salade de fruits coupelle

Maternelles

Salade de pâtes tricolores échalotes
Émincé de bœuf à la mexicaine
Brocolis
Petit suisse nature
Fruit

Macaronis
sauce champignons carottes
Camembert
Fruit
Mr Freeze

Tomate vinaigrette basilic
Saucisse de volaille
Blé aux petits légumes
Yaourt aromatisé

Repas froid
Carottes râpées au miel
Salade de pommes de terre au surimi,
œuf et mayonnaise
Mimolette
Fruit

Pastèque
Filet de poisson sauce boursin
Frites
Babybel
Salade de fruits coupelle

Goûter : baguette viennoise au chocolat, lait

Goûter : baguette, barre au chocolat, jus

Goûter : brioche pépites, fruit, lait

Goûter : baguette, confiture, compote

Goûter : pain aux céréales, Kiri, 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

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)

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.