



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

Férié

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

Férié

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



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 : pain 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

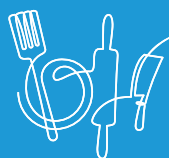
* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

** 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



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 27 avril au 1^{er} mai 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

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

Curry de bœuf 🍲 🌱 🍲
Haricots rouges sauce cacahuètes 🍲
Semoule 🍲 🍲
Emmental
Fruit 🍏 **

Mardi 28

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

Mercredi 29

Bolognaise végétale aux lentilles 🍲 🌱 🍲 🍲
Penne 🍲 🍲
Yaourt nature 🍲 🌱 **
Fruit

Jeudi 30

Concombres 🍲
Omelette 🍲 🍲
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Vendredi 1^{er}

Férié

Élémentaires

Maternelles

Curry de bœuf 🍲 🌱 🍲
Semoule 🍲 🍲
Emmental
Fruit 🍏 **

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

Bolognaise végétale aux lentilles 🍲 🌱 🍲 🍲
Penne 🍲 🍲
Yaourt nature 🍲 🌱 **
Fruit

Concombres 🍲
Omelette 🍲 🍲
Carottes ~ pommes de terre
Fruit

Férié

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