



# Menus des écoles et accueils de loisirs Semaine du ler au 5 décembre 2025



mis à jour quotidiennement

### Le goûter : de l'energie pour tenir jusqu'au diner

Le goûter est une collation prise par les enfants (et parfois par les grands !) entre le déjeuner et le dîner. Son nom populaire a longtemps été le « quatre heures » car c'est à cette heure-ci qu'il était souvent servi notamment dans les écoles. Traditionnellement, il était constitué d'une tartine de beurre ou de confiture, accompagné d'une boisson (sirop, jus, lait, thé...). Le rôle du goûter étant de redonner de l'énergie aux enfants pour qu'ils tiennent jusqu'au dîner, il est essentiel qu'il contienne des sucres lents. Les enfants alternent réqulièrement entre pain, baquette viennoise et viennoiseries, et côté boissons entre lait, sirop ou jus. Nous proposons en alternance beurre, confiture ou pâte à tartiner mais aussi régulièrement du fromage, voire une compote ou un fruit.



### Lundi ler

### Mardi 2

### Mercredi 3

### Vendredi 5

### Salade de betteraves

**Gnocchis sauce tomate** 

Petit croq A \*\* Fruit bio All \*\*

Concombres 🔠 Raviolis au fromage

Fromage blanc Purée pomme ~ poire 🌸 Madeleine

Boulettes de bœuf 🗸 sauce aurore 😩 Boulettes de pois chiche sauce aurore

Duo carottes ~ haricots 🎒 Saint-Nectaire Mousse au chocolat

Potage de légumes verts 🎒 Filet de poisson sauce cajun 🔒

Jeudi 4

Röstis de légumes Gouda 48 \*\* 

Émincé de poulet sauce crème 🚱 🐴 Pépites de colin d'Alaska

> Pommes de terre persillées 😩 Yaourt à la vanille 📠 Fruit

### Salade de betteraves

Gnocchis sauce tomate

Petit croa 🗗 \*\* Fruit bio 48 \*\*

Fromage blanc Purée pomme ~ poire (8) Madeleine

Concombres 🔠

Raviolis au fromage

Boulettes de bœuf 🚯 sauce aurore 😩

Goûter: pain au chocolat, sirop, fruit

Duo carottes ~ haricots 🎒 Saint-Nectaire Mousse au chocolat

Œufs durs 🎓 📠 mayonnaise Filet de poisson sauce cajun 📋

Röstis de légumes Gouda 48 \*\* Fruit A | | | | | \*\*

### Émincé de poulet sauce crème 🥵 😩

Pommes de terre persillées 🈩 Yaourt à la vanille 🙉 Fruit

Goûter: baguette, confiture, jus

### Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

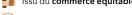


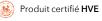
- **Produit local** issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives
- Produit ou ingrédient AOP ou IGP

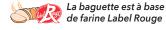












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

- \* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 146)
- \*\* 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.





# Menus des écoles et accueils de loisirs Semaine du 8 au 12 décembre 2025



mis à jour quotidiennement



### Beignets de chou-fleur Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 chou-fleur
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 10 cl de lait
- Persil frais, curry en poudre
- Sel et poivre et huile de friture

- 1. Détailler le chou-fleur en fleurettes. Le faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
- 2. Mettre la farine dans un saladier, faire un puits. Y casser et incorporer les œufs un par un.
- 3. Incorporer le lait progressivement. La quantité de lait est à ajuster selon la consistance de la pâte : elle doit napper une cuillère.
- 4. Ajouter une cuillère à café de curry et le persil finement ciselé, saler poivrer à votre goût.
- 5. Faire chauffer l'huile dans votre friteuse ou dans une grande poêle. Tremper chaque fleurette de chou-fleur dans la pâte à beignets puis les plonger dans l'huile bien chaude. Faire cuire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Égoutter et déposer sur du papier absorbant. Déguster chaud

### Lundi 8

### Mardi 9

### Mercredi 10

### Vendredi l2

Salade de pommes de terre au thon 🏟 Pizza des cimes Salade verte Fromage blanc aromatisé

Rillettes de thon Sauté de dinde fermière sauce charcutière 🎒

Falafels à la sauce tomate 😩

Coquillettes 📠 🚹 Yaourt à la fraise 🗚 Fruit AB | | \*\*

Potage de potiron 🧌 Omelettes 1 au fromage Beignets de chou-fleur Fruit

Carottes râpées 📠 😩 \*\* Sauté de bœuf 🙉 sauce quardiane 🐴 Filet de lieu sauce citronnée 🈩

Jeudi II

**Potatoes** Vache qui rit 🕮 \*\* Île flottante

Filet de poisson Corn flakes Lentilles au jus 📠 🔘 🏥 Comté @ \*\* Fruit A \*\*

Salade de pommes de terre au thon 🎒 Pizza des cimes

> Salade verte Fromage blanc aromatisé

Rillettes de thon

Sauté de dinde fermière sauce charcutière 😩

> Coquillettes 🗃 🐴 Yaourt à la fraise 📠 Fruit AB | | \*\*

Potage de potiron 🐴 Omelettes **1** au fromage Beignets de chou-fleur Fruit

Carottes râpées 🝱 😩 \*\* Sauté de bœuf 🙉 sauce quardiane 🐴 **Potatoes** 

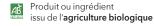
Vache qui rit 🗗 \*\* Île flottante

Filet de poisson Corn flakes

Lentilles au jus 🔠 💡 🧁 Comté 🍩 \*\*

Fruit AB \*\*

Goûter: marbré au chocolat, compote, sirop







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



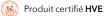
Produit ou ingrédient AOP ou IGP

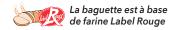












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens \* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 146)

\*\* 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.





# nenus des écoles et accueils de loisirs

## Semaine du 15 au 19 décembre 2025



mis à jour quotidiennement



Fumé ou cuisiné, le saumon est sur toutes les tables

### Jeudi 18 décembre, le Syrec célèbre l'arrivée des fêtes !

Cette semaine c'est Noël avant l'heure au Syrec! Dans la tradition catholique romaine, aucune viande ne devait être consommée les jours précédant une fête. C'est de là que provient la coutume encore très respectée de servir poissons et fruits de mer. En Italie, le réveillon est encore parfois qualifié de Festa dei sette pesci, Fête des 7 poissons. En France, **huîtres** et **saumon** sont les deux incontournables! Ce dernier, qu'il soit **fumé ou cuit**, est notamment très apprécié des enfants. La bûche de Noël, génoise roulée garnie de crème, reste indétrônable pour le dessert, bien qu'elle soit de plus en plus concurrencée par sa version glacée, plus légère en fin de repas. Enfin, le chocolat sous toutes ses formes est le dernier invité indispensable à la table des fêtes!



Comment ne pas craquer pour une bûche au chocolat?

### Lundi 15

### Mardi 16

### Mercredi 17

### **Jeudi 18** Vendredi 19

Macédoine à la Russe 😩 Omelette 1 A Carottes persillées 🎒 Cantal \*\* Fruit A | | | \*\*

Émincé de bœuf 🗗 sauce chasseur 😩 Filet de poisson sauce Parisienne 🐴 Frites Samos

Fruit 🕸 \*\*

Potage Dubarry 🔞 😩 Palet carottes ~ herbes de provences 🗥 Haricots verts à la Portuguaise 🐴 Petits suisses Fruit

### Menu de fin d'année

Salade de perles au surimi 🎒 Parmentier de saumon 🈩 Babybel rouge Pâtisserie de Noël Clémentine et sirop Chocolats

Salade de betteraves 🙉 😩 \*\* Poulet rôti au paprika 🧟 🖺 Pané de blé / épinards Gratin dauphinois 🔒 Crème chocolat

### Macédoine à la Russe 😩 Omelette 1 AB Carottes persillées 🏥 Cantal @ \*\*

Fruit AB | | \*\*

Émincé de bœuf 🙉 sauce chasseur 😩 Frites Samos Fruit A \*\*

Potage Dubarry ? 😩 Palet carottes ~ herbes de provences 🗥 Haricots verts à la Portuguaise 😩 Petits suisses Fruit

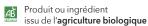
### Menu de fin d'année

Salade de perles au surimi 🐴 Parmentier de saumon 🎒 Babybel rouge Pâtisserie de Noël Clémentine et sirop Chocolats

Salade de betteraves 🖾 😩 \*\* Poulet rôti au paprika 🥋 😩 Gratin dauphinois 🐴 Crème chocolat

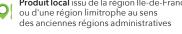
Goûter: baquette, chocolat, jus

Goûter: pain aux céréales, confiture, lait Goûter: pain au lait pépites, compote, sirop











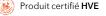
Produit ou ingrédient AOP ou IGP

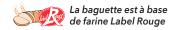












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

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 146)
- \*\* 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.



mis à jour quotidiennement





Aurore boréale au-dessus de Rovaniemi

### La nuit du 24 au 25, il descendra du cercle polaire!

Le saviez-vous ? Rovaniemi est la ville officielle du Père Noël. Depuis des siècles, le Père Noël a ainsi élu domicile en Laponie, dans le nord de la Finlande. Le cercle polaire arctique et ses splendides aurores boréales lui tiennent particulièrement à cœur : c'est le cadre magique idéal pour cacher tous ses secrets! Pour les enfants d'aujourd'hui, il est évident que le Père Noël s'habille en rouge et vient du cercle polaire sur un traîneau tiré par des rennes. La toute première représentation du Père Noël sous cette forme est une illustration de Thomas Nast datée de 1862. On doit à ce caricaturiste américain une trentaine de dessins du Père Noël sous sa forme actuelle. Ce n'est que bien plus tard, en 1930, que le Père Noël apparaîtra sur la publicité d'une fameuse marque de boisson américaine.



### Lundi 22

### Mercredi 24

### Jeudi 25

### Vendredi 26

Chilli sin carne Riz 🗗 🍅 Kiri 🗚 Fruit Ai | 9

## Mardi 23

Concombres 🗃 Poulet rôti 🐼 😩 Omelette 1 Ai Petits pois à la française 🤔 Yaourt à la vanille 🚯 Fruit AB

Salade de maïs au thon 🤷

Macaronis au beurre 🙉 😩 sauce carottes, champignons, emmental 🏥

Purée pomme ~ banane Galettes St Michel

Férié

Carottes râpées 😩 Brandade de morue

Salade iceberg Fromage blanc 📠 Purée de pomme 🔠

### Chilli sin carne Riz 🜃 🤔

Kiri 🗚 Fruit A O

Concombres 🔠 Poulet rôti 🐼 😩

Petits pois à la française 🤔 Yaourt à la vanille 🕸 Fruit AB

Salade de maïs au thon 🤔

Macaronis au beurre 🗗 😩 sauce carottes, champignons, emmental 😩

> Purée pomme ~ banane Galettes St Michel

Férié

Carottes râpées 🎒

Brandade de morue

Salade iceberg Fromage blanc 🔠 Purée de pomme 📠

Goûter: baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter: crêpe au chocolat, fruit, sirop

Goûter: pain au lait, chocolat, lait

Goûter: pain aux céréales, St Môret, 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 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





Issu du commerce équitable

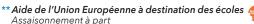


Produit certifié HVE



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 146





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.





# Semaine du 29 décembre au 2 janvier



**Vacances scolaires** 

### Le Syrec vous souhaite à toutes et tous une excellente année!

Jeudi matin, nous nous réveillerons en 2026 ! Commencer l'année le 1er janvier correspond au calendrier grégorien en vigueur dans tous les pays du monde sauf cing. Ce calendrier est basé sur la rotation de la terre autour du soleil : c'est ce que l'on appelle un calendrier solaire, qui intègre notamment les années bissextiles. D'autres calendriers sont utilisés dans le monde, notamment pour l'observance des fêtes religieuses. Les calendriers islamique et hébraïque se fondent par exemple sur les mouvements de la lune. Ainsi, les musulmans ont célébré leur changement d'année fin juin, Ra's as-Sana, et les juifs fin septembre, Roch Hachana. Enfin, les chinois attendront le 17 février pour changer d'année, et les bouddhistes la mi-avril.

### Lundi 29

### Mardi 30

### Mercredi 31

### Vendredi 2

Potage Parisien ? 🈩 Omelette 🛊 📠 Flageolets Chanteneige All

Fruit 🕸

Concombres 🗃 Raviolis au fromage Fromage blanc 🗥 Purée pomme ~ poire (\*) Petits beurre

Boulettes de bœuf 🧸 sauce aurore 😩 Boulettes de pois chiche sauce aurore Duo carottes ~ haricots 🎒 Saint-Nectaire Semoule au lait

Férié

Jeudi ler

Céleri rémoulade 🐴 Gratin de céréales aux petits légumes Mousse au chocolat Fruit

Potage Parisien ? 🈩 Omelette 1 A Flageolets Chanteneige All Fruit AB

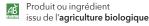
Concombres 📠 Raviolis au fromage Fromage blanc 📠 Purée pomme ~ poire (\*) Petits beurre

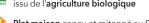
Boulettes de bœuf 🗸 sauce aurore 😩 Duo carottes ~ haricots 🐴 Saint-Nectaire

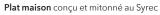
Semoule au lait

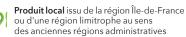
Férié

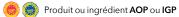
Céleri rémoulade 😩 Gratin de céréales aux petits légumes Mousse au chocolat Fruit

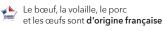








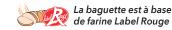












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Potage Parisien: poireau, pommes de terre, navets bouillon de légumes

- \* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 146)
- \*\* 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.















