



Le goûter : de l'énergie pour tenir jusqu'au dîner

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 régulièrement entre pain, baguette 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 1^{er}

Mardi 2

Mercredi 3

Jeudi 4

Vendredi 5

Élémentaires

Salade de betteraves
Gnocchis sauce tomate
Petit croq
Fruit bio

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
Röstis de légumes
Gouda
Fruit

Émincé de poulet sauce crème
Pépites de colin d'Alaska
Pommes de terre persillées
Yaourt à la vanille
Fruit

Maternelles

Salade de betteraves
Gnocchis sauce tomate
Petit croq
Fruit bio

Concombres
Raviolis au fromage
Fromage blanc
Purée pomme ~ poire
Madeleine

Boulettes de bœuf sauce aurore
Duo carottes ~ haricots
Saint-Nectaire
Mousse au chocolat

Œufs durs mayonnaise
Filet de poisson sauce cajun
Röstis de légumes
Gouda
Fruit

Émincé de poulet sauce crème
Pommes de terre persillées
Yaourt à la vanille
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : pain au chocolat, sirop, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : brioche, pâte à tartiner, 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

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



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

Jeudi 11

Vendredi 12

Élémentaires

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 🍷 **

Potage de potiron 🍷
Omelettes 🍷 au fromage
Beignets de chou-fleur
Fruit

Carottes râpées 🍷 **
Sauté de bœuf 🍷 sauce gardiane 🍷
Filet de lieu sauce citronnée 🍷
Potatoes
Vache qui rit 🍷 **
Île flottante

Filet de poisson Corn flakes
Lentilles au jus 🍷
Comté 🍷 **
Fruit 🍷 **

Maternelles

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 🍷 **

Potage de potiron 🍷
Omelettes 🍷 au fromage
Beignets de chou-fleur
Fruit

Carottes râpées 🍷 **
Sauté de bœuf 🍷 sauce gardiane 🍷
Potatoes
Vache qui rit 🍷 **
Île flottante

Filet de poisson Corn flakes
Lentilles au jus 🍷
Comté 🍷 **
Fruit 🍷 **

Goûter : baguette, bûche aux 2 laits, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : marbré au chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : baguette, 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



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

Élémentaires

Macédoine à la Russe 🍴
Omelette 🍳
Carottes persillées 🍴
Cantal 🍌 **
Fruit 🍎 🍌 **

Mardi 16

Émincé de bœuf 🍴 sauce chasseur 🍴
Filet de poisson sauce Parisienne 🍴
Frites
Samos
Fruit 🍎 **

Mercredi 17

Potage Dubarry ? 🍴
Palet carottes ~ herbes de provences 🍴
Haricots verts à la Portugaise 🍴
Petits suisses
Fruit

Jeudi 18

Menu de fin d'année

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

Vendredi 19

Salade de betteraves 🍴 🍌 **
Poulet rôti au paprika 🍴
Pané de blé / épinards
Gratin dauphinois 🍴
Crème chocolat

Maternelles

Macédoine à la Russe 🍴
Omelette 🍳
Carottes persillées 🍴
Cantal 🍌 **
Fruit 🍎 🍌 **

Émincé de bœuf 🍴 sauce chasseur 🍴
Frites
Samos
Fruit 🍎 **

Potage Dubarry ? 🍴
Palet carottes ~ herbes de provences 🍴
Haricots verts à la Portugaise 🍴
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 : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : cake breton, lait, fruit

AB
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 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



Vacances scolaires



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.



Le premier portrait du Père Noël (Thomas Nast, 1862)

Lundi 22

Chilli sin carne

Riz

Kiri

Fruit

Mardi 23

Concombres

Poulet rôti

Omelette

Petits pois à la française

Yaourt à la vanille

Fruit

Mercredi 24

Salade de maïs au thon

Macaronis au beurre

sauce carottes, champignons, emmental

Purée pomme ~ banane

Galettes St Michel

Jeudi 25

Férié

Vendredi 26

Carottes râpées

Brandade de morue

Salade iceberg

Fromage blanc

Purée de pomme

Élémentaires

Maternelles

Chilli sin carne

Riz

Kiri

Fruit

Concombres

Poulet rôti

Petits pois à la française

Yaourt à la vanille

Fruit

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



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

meilleurs vœux 2026

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

Jeudi matin, nous nous réveillerons en 2026 ! Commencer l'année le **1^{er} janvier** correspond au **calendrier grégorien** en vigueur dans tous les pays du monde sauf cinq. 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

Jeudi 1^{er}

Vendredi 2

Élémentaires

Potage Parisien ? 🍲
Omelette 🍳
Flageolets
Chanteneige 🍲
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

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

Maternelles

Potage Parisien ? 🍲
Omelette 🍳
Flageolets
Chanteneige 🍲
Fruit 🍎

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

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain au céréales, beurre, fruit

Goûter : pain au chocolat, fruit, sirop

Goûter : brioche, pâte à tartiner, jus

AB
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, 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 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