



Vendredi 2

Betteraves a au miel A

Spaghetti 📠

crème champignons ~ carottes A

et emmental

Fromage blanc nature \$\bigsep\$\*\*

Crêpe fraîche au sucre

C'est la Chandeleur!

Betteraves 🖾 au miel 🔒

Spaghetti 🔝

crème champignons - carottes A

et emmental

Fromage blanc nature 21 \*\*

Crêpe fraîche au sucre

C'est la Chandeleur !



Pensez-v pour vos restes, on peut tout mettre dans une galette l

## C'est la Chandeleur : faites sauter les crèpes !

Si, avec la Chandeleur, on pense tout de suite aux crêpes sucrées, c'est aussi l'occasion de composer et savourer de délicieuses crêpes salées. Pour concocter la pâte, la farine de blé est possible, sans ajouter sucre ou arômes. Pour une saveur plus marquée et typiquement bretonne, privilégiez la farine de sarrasin : vos crêpes auront une belle teinte dorée. En ce qui concerne les garnitures, toutes les options sont permises! Pour les adeptes des recettes classiques, la galette complète avec œuf, jambon et fromage est un incontournable. Une garniture à base de béchamel ou au saumon est une bonne piste pour les gourmets. Les plus gourmands craqueront pour la galette façon tartiflette, la ficelle picarde ou encore la fameuse galette saucisse bretonne. Enfin, les végétariens pourront se régaler avec des crêpes salées généreuses en fromage ou en béchamel et garnies de toutes sortes de légumes : champignons, épinards, poivrons, tomates, fondue de poireau, etc...

## Lundi 29

## Carottes râpées 🖾 😝 \*\*

Sauté de veau Marengo A Omelette 1 A

Gratin de chou-fleur 🖾 et pommes de terre 🖾 😝

Yaourt vanille 🔠

### Carottes râpées 🖺 🔒 \*\* Sauté de veau Marengo A

Gratin de chou-fleur 🖾 et pommes de terre 📓 🔒 Yaourt vanille 🖾

Produit ou ingrédient

# Mardi 30

#### 100% BIO

Dhal de lentilles @ O A

Riz pilaf M A Edam 🖾 \*\*

Fruit 2 \*\*

#### 100% BIO

Dhal de lentilles @ 101 A

Riz pilaf 🛅 🔒 Edam 🖾 \*\*

Fruit # \*\*

# Mercredi 31

#### Potage de Crécy ? A Filet de lieu au curry A

Beignet de salsifis

Camembert [8] Pomme M

## Potage de Crécy ? A

Filet de lieu au curry A

Beignet de salsifis Camembert [5]

Pomme 🖾

Goûter: pain céréales, confiture, yaourt arom.

## Jeudi ler

#### Coleslaw A

Sauté de porc aux olives 🚱 🗛 Pané blé ~ épinards ~ emmental

Pommes de terre rissolées

St Môret 2 \*\* Fruit # \*\*

#### Coleslaw A

Sauté de porc aux olives 🚱 🗛 Pané blé ~ épinards ~ emmental

Pommes de terre rissolées St Môret 2 \*\*

Fruit 2 \*\*

#### Goûter: baquette, Vache qui rit at, jus

La baquette 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 infécret 1465

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



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.





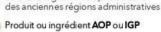




issu de l'agriculture biologique

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Produit local issu de la région Île-de-France



ou d'une région limitrophe au sens

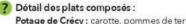


Produit Fermier

Le bœuf, la volaille, le porc

🧬 Viande Label Rouge française

et les œufs sont d'origine française



# Menus des écoles et accueils de loisirs Semaine du 5 au 9 février 2024





#### l'anneau, l'continent : cap sur l'Asie!

Ce mois-ci place à l'Asie! De l'entrée au dessert, nos petits convives vont découvrir ou redécouvrir des plats typiques de ce continent aux 1000 saveurs. Côté Jeux Olympiques, Inde, Chine, Japon remportent à chaque fois un nombre impressionnant de médailles. Focus aujourd'hui sur Wang Chuqin, jeune prodige chinois du tennis de table. Le parcours de Wang, âgé d'à peine 23 ans, a commencé sur la scène très compétitive des jeunes, où il est rapidement devenu un joueur talentueux et déterminé. À seulement 12 ans, il a attiré l'attention des découvreurs de talents chinois en surpassant ses concurrents plus âgés. Avec des performances exceptionnelles au premier semestre 2023, l'ascension de Wang au sommet du classement semble inévitable!



# Lundi 5

#### Carottes râpées 🖾 😝 \*\* Filet de colin à la provençale Blé pilaf 🖾 🔒 Cantal \*\* Crème dessert chocolat

## Mardi 6



## Mercredi 7

#### Potage Saint Germain ? A Escalope de volaille panée ~ citron Filet meunière ~ citron Gratin brocolis ~ pommes de terre 🔒 Fruit @ O

## Jeudi 8

#### Menu spécial Asie

Nems aux légumes Nouilles sautées au bœuf Nouilles sautées au tofu Yaourt nature # \*\* Salade de fruits exotiques

# Vendredi 9

Salade de lentilles 📓 🔘 vinaigrette
Pot au feu de bœuf 📓 😝
Omelette 🏠 🖾
Légumes du pot au feu 🔒
Yaourt aromatisé 🔠 🔾

## Carottes râpées 🖾 😝 \*\* Filet de colin à la provençale Blé pilaf 🛗 🔒 Cantal \*\* Crème dessert chocolat

Salade de boulgour 🚮 à la tomate et au maïs Œufs A à la florentine A Saint Nectaire 🍩 \*\* Fruit

Potage Saint Germain ? ? Escalope de volaille panée ~ citron Gratin brocolis ~ pommes de terre 😝 Fruit @ Q

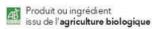
### Menu spécial Asie

Nems aux légumes Nouilles sautées au tofu Yaourt nature # \*\* Salade de fruits exotiques Salade de lentilles 📓 🔘 vinaigrette 😝 Pot au feu de bœuf A Légumes du pot au feu 🔒 Yaourt aromatisé 📓 🔾

Goûter: pain au lait, chocolat, pomme

Goûter: baquette, confiture, lait chocolaté

Goûter: moelleux au chocolat, jus Goûter: viennoise, pâte à tartiner, compote Goûter: gaufre au sucre, fruit





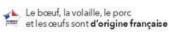
Plat maison conçu et mitonné au Syrec



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

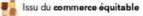


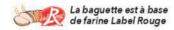
Produit ou ingrédient AOP ou IGP











Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens



- \* Une substitution protéique au porcest systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1455 du 19)
- \*\* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles 🥌



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.





# POPUS des écoles et accueils de loisies Semaine du 12 au 16 février 2024



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires



Les beignets, symboles de fête... à consommer avec modération l

### Youpi, c'est Mardi gras!

Célébré 47 jours avant Pâques, le Mardi gras est le dernier jour avant le début du Carême, une tradition de restriction alimentaire. C'était l'occasion de festoyer une dernière fois en consommant les réserves de produits gras avant la période de jeûne, d'où son nom... et les calories qu'on y consomme! Sur les tables, gaufres, crêpes et beignets sont incontournables. Les gaufres sont populaires dans le Nord et en Belgique, les crêpes en Bretagne. Véritables stars du Mardi gras, les beignets se dégustent partout, chauds ou froids, natures ou garnis de confiture ou de pâte à tartiner. Leurs noms et leurs formes diffèrent selon les régions : pets de nonne en Franche-Comté, bugnes dans la moitié Est, oreillettes ou merveilles dans le Sud-Ouest, roussettes dans le Centre, etc... Dans de nombreux pays, le Carnaval accompagne le Mardi gras. Son nom provient en effet de l'italien Carne Levare (retirer la viande), car sa consommation était interdite pendant le Carême.

## Lundi 12

Céleri rémoulade Gnocchetti BIO A sauce aux trois fromages A Compote de fruits rouges

madeleine

### Céleri rémoulade Gnocchetti M O A

sauce aux trois fromages A Compote de fruits rouges madeleine

## Mardi 13

Salade carnaval ? A Knacks de volaille Saucisse végétale Röstis de légumes Saint Paulin 📰 Beignet au chocolat C'est Mardi gras !

#### Salade carnaval 3 A Knacks de volaille Röstis de légumes

Saint Paulin Beignet au chocolat

C'est Mardi gras!

Goûter: baquette, Vache Picon, fruit

## Mercredi 14

Potage Dubarry ? A Boulettes de bœuf 🏗 🛗 à la suédoise 😝 Filet de poisson corn-flakes Purée 🖾 Petit suisse aromatisé

Fruit [6]

Potage Dubarry ? A Boulettes de bœuf 🏚 🖾 à la suédoise 😝 Purée 🚮 Petit suisse aromatisé

Goûter: pain céréales, pâte à tartiner, lait

Fruit 🚮

## Jeudi 15

#### Colin sauce caiun A Riz pilaf 📓 🔒 Chanteneige M Fruit 📠

Colin sauce cajun A Riz pilaf 🖾 🔒 Chanteneige [3] Fruit [5]

Goûter: baquette, chocolat, fruit

## Vendredi 16

# Menu bio

Haricots verts en salade M A Omelette 1 2 Frites 🕅

Gouda 🚮 Fruit @ O

#### Menu bio

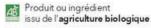
Haricots verts en salade 🚮 🔒 Omelette 1 2

Frites [6]

Gouda 🖾

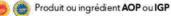
Fruit @ 0

Goûter: viennoise au chocolat, lait fraise





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

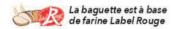












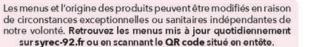
Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

Salade Carnaval: mâche, noix, raisins secs, pamplemousse, mandarine, dés de tomate Potage Dubarry: chou-fleur, bouillon de légumes

- \* Une substitution protéique au porcest systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants inécret 1465 du
- \*\* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles 🥌











# enus des écoles et accueils de loisirs Semaine du 19 au 23 février 2024



mis à jour quotidiennemen

Vacances scolaires

## Fètons les vacances avec ces petits jeux autour du carnaval!

#### Charade

- Mon 1er est très bien élevé
- Mon 2° est un grand pays d'Asie
- Mon 3° permet aux oiseaux de voler
- Mon tout est un personnage de carnaval

#### Rébus

Pas de carnaval réussi sans...!



## Mais qui donc est en retard au carnaval?

Le défilé va bientôt commencer! Il manque pourtant encore quelqu'un...

Leguel de ces personnages n'est pas encore arrivé?



1. L'astronaute 2. La fée 3. Le robot 4. Le chevalier 5. La princesse 6. Le pirate

Reponses dans l'ordre des enigmes : Polichinelle (poli-Chine-aile), maquillage (mât-quille-A-Jeux), 6. il manque le pirate

## Lundi 19

## Mardi 20

## Mercredi 21

Carottes râpées 🖾 vinaigrette au miel 😝 Tajine de bœuf 🖾 aux pruneaux 🗘 🔒 Falafels

Légumes du tajine 🔒 Semoule A A Yaourt sucré 🖾 🔾

Betteraves à la ciboulette 🖾 Lasagnes aux légumes M

Salade verte Coulommiers Fruit 🖾

Potage de légumes au fromage frais ? A Poulet rôti R - ketchup Poisson pané ~ ketchup

> Petits pois ~ carottes A Fruit

## Œufs durs 1 = mayonnaise

Jeudi 22

Gnocchis au beurre Ratatouille 🚮 Kiri

Fruit @ Q

## Vendredi 23

Radis ~ beurre Thon à la crème A

Penne M A

Comté 80

Compote pomme ~ coing

Carottes râpées 🖾 vinaigrette au miel 🙌

Tajine de bœuf 📓 aux pruneaux 🛊 🔒 Légumes du tajine 🔒 Semoule A A Yaourt sucré 🖾 🔾

Betteraves à la ciboulette 🚮 Lasagnes aux légumes &

> Salade verte Coulommiers Fruit 📾

Potage de légumes au fromage frais ? 🗿 👸 Poulet rôti 🚱 🔒 ~ ketchup

Petits pois ~ carottes A Fruit

## Œufs durs 1 = mayonnaise

Gnocchis au beurre Ratatouille 3 Kiri Fruit Fruit

Radis ~ beurre Thon à la crème 📓 🔒

Penne A A

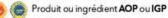
Comté 👼

Compote pomme ~ coing

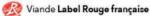
Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

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

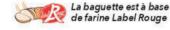












Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

Détail des plats composés :

Potage de légumes au fromage frais : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, fromage frais, bouillon de légumes



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



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.













L'emmental peut être remplacé par du cheddar à hamburger

#### Cordon bleu maison

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 4 tranches de jambon
- 8 tranches d'emmental
- 1 œuf
- · Farine et chapelure
- · Sel, poivre, huile

- 1. Fendre un filet de poulet dans l'épaisseur et l'ouvrir sur une planche ou un plan de travail.
- 2. L'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer à votre goût.
- 3. Poser une tranche de jambon et deux tranches de fromage sur la moitié, refermer.
- 4. Fariner le filet des 2 côtés. Faire de même avec les 3 autres filets (étapes 1 à 4).
- 5. Battre l'œuf dans une assiette creuse et disposer la chapelure dans une seconde assiette.
- 6. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- 7. Tremper les cordons bleus dans l'œuf battu puis dans la chapelure sur toutes leurs faces.
- 8. Les faire dorer de chaque côté ± 2 min puis terminer la cuisson au four à 180°C pendant 12 min.

## Lundi 26

## Mardi 27

Menu bio

## Mercredi 28

## Jeudi 29

## Vendredi ler

Salade verte mêlée Brandade de poisson A Petit crog'lait 2 \*\* Crème à la vanille

Omelette 1 2 Gratin pommes de terre ~ blettes ? Yaourt nature # \*\* Fruit ##

Menu bio

Fruit 图 \*\*

Potage de légumes ? A Cordon bleu de volaille Pépite de poisson pané Haricots verts à la portugaise 🖾 🔒 Chanteneige 🚮 Fruit

Salade de lentilles 🖾 🔘 😝 Pizza au fromage Salade verte mêlée Fromage blanc 23 \*\* Fruit 2 \*\*

Sauté de bœuf 🏠 🖾 aux oignons 🛱 Saucisses végétariennes Haricots blancs à la tomate M Q A Petit suisse aromatisé Fruit Fruit

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 🥱

Salade verte mêlée Brandade de poisson A Petit crog'lait 🖺 \*\* Crème à la vanille

Omelette 1 2 Gratin pommes de terre ~ blettes ? Yaourt nature [8] \*\*

Potage de légumes ? 🔒 Cordon bleu de volaille Haricots verts à la portugaise 🖾 🔒 Chanteneige [3] Fruit

Salade de lentilles 🖾 🔘 😝 Salade de cœurs de palmiers ~ maïs 😝 Pizza au fromage Sauté de bœuf 🏠 🖾 aux oignons 😝 Salade verte mêlée Haricots blancs à la tomate [8] [9] [6] Fromage blanc 5 \*\* Petit suisse aromatisé Fruit 2 \*\* Fruit @ Q \*\*

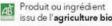
Goûter: cake pépites de chocolat, fruit

Goûter: gaufre au sucre, jus

Goûter: pain céréales, confiture, yaourt arom.

Goûter: pain au lait, chocolat, compote

Goûter: baguette, beurre, jus



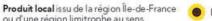
issu de l'agriculture biologique

ou d'une région limitrophe au sens

des anciennes régions administratives



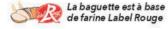
🔀 Viande Label Rouge française



Produit Fermier



Issu du commerce équitable



Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites au Syrec

Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens



Potage de légumes : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, bouillon de légumes

\* Une substitution protéique au porcest systématiquement proposée L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants inécret 1465 du

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



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.







