



Pensez-y pour vos restes, on peut tout mettre dans une galette !

C'est la Chandeleur : faites sauter les crêpes !

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 🍴
Omelette 🍳 🍴
Gratin de chou-fleur 🥦
et pommes de terre 🥔 🍴
Yaourt vanille 🥛

Mardi 30

100% BIO

Dhal de lentilles 🍲 🌱 🍴
Riz pilaf 🍴
Edam 🧀 **
Fruit 🍎 **

Mercredi 31

Potage de Crécy 🍲 🍴
Filet de lieu au curry 🍴
Beignet de salsifis 🍴
Camembert 🧀
Pomme 🍏

Jeudi 1^{er}

Coleslaw 🥗 🍴
Sauté de porc aux olives 🍴
Pané blé ~ épinards ~ emmental 🍴
Pommes de terre rissolées 🍴
St Môret 🍷 **
Fruit 🍎 **

Vendredi 2

Betteraves 🥕 au miel 🍴
Spaghetti 🍝
crème champignons ~ carottes 🍴
et emmental
Fromage blanc nature 🧀 **
Crêpe fraîche au sucre 🍴
C'est la Chandeleur ! 🥞

Elémentaires

Maternelles

Carottes râpées 🥕 🍴 **
Sauté de veau Marengo 🍴
Gratin de chou-fleur 🥦
et pommes de terre 🥔 🍴
Yaourt vanille 🥛

100% BIO

Dhal de lentilles 🍲 🌱 🍴
Riz pilaf 🍴
Edam 🧀 **
Fruit 🍎 **

Potage de Crécy 🍲 🍴
Filet de lieu au curry 🍴
Beignet de salsifis 🍴
Camembert 🧀
Pomme 🍏

Coleslaw 🥗 🍴
Sauté de porc aux olives 🍴
Pané blé ~ épinards ~ emmental 🍴
Pommes de terre rissolées 🍴
St Môret 🍷 **
Fruit 🍎 **

Betteraves 🥕 au miel 🍴
Spaghetti 🍝
crème champignons ~ carottes 🍴
et emmental
Fromage blanc nature 🧀 **
Crêpe fraîche au sucre 🍴
C'est la Chandeleur ! 🥞

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : cake pépites chocolat, compote

Goûter : pain céréales, confiture, yaourt arom.

Goûter : baguette, Vache qui rit 🧀, jus

Goûter : gaufre au sucre, 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



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 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 (décret 1465 du 19/12/2002)

** 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.

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires



PARIS 2024



1 anneau,
1 continent :
L'Asie

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 !



Wang Chuqin aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018

Lundi 5

Carottes râpées 🥕 🍷
Filet de colin à la provençale
Blé pilaf 🍷
Cantal 🍷
Crème dessert chocolat

Mardi 6

Salade de boulgour 🥗
à la tomate et au maïs
Œufs 🍳 à la florentine 🍷
Saint Nectaire 🍷
Fruit

Mercredi 7

Potage Saint Germain 🍲
Escalope de volaille panée ~ citron
Filet meunière ~ citron
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷

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 🍷

Élémentaires

Maternelles

Carottes râpées 🥕 🍷
Filet de colin à la provençale
Blé pilaf 🍷
Cantal 🍷
Crème dessert chocolat

Salade de boulgour 🥗
à la tomate et au maïs
Œufs 🍳 à la florentine 🍷
Saint Nectaire 🍷
Fruit

Potage Saint Germain 🍲
Escalope de volaille panée ~ citron
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🍷
Fruit 🍷

Menu spécial Asie

Nems aux légumes
Nouilles sautées au tofu
Yaourt nature 🍷
Salade de fruits exotiques

Goûter : pain au lait, chocolat, pomme

Goûter : baguette, confiture, lait chocolaté

Goûter : moelleux au chocolat, jus

Goûter : viennoise, pâte à tartiner, compote

Goûter : gaufre au sucre, 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



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 Saint Germain : pois cassés, bouillon de légumes

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/10/2000)

** 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.

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires



Vacances scolaires



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

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 🌱🌱🌱
sauce aux trois fromages 🌱
Compote de fruits rouges
madeleine

Mardi 13

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

Mercredi 14

Potage Dubarry ? 🌱
Boulettes de bœuf 🌱 à la suédoise 🌱
Filet de poisson corn-flakes
Purée 🌱
Petit suisse aromatisé
Fruit 🌱

Jeudi 15

Colin sauce cajun 🌱
Riz pilaf 🌱
Chanteneige 🌱
Fruit 🌱

Vendredi 16

Menu bio

Haricots verts en salade 🌱
Omelette 🌱
Frites 🌱
Gouda 🌱
Fruit 🌱🌱

Menu bio

Haricots verts en salade 🌱
Omelette 🌱
Frites 🌱
Gouda 🌱
Fruit 🌱🌱

Goûter : gaufre au chocolat, fruit

Goûter : baguette, Vache Picon, fruit

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, lait

Goûter : baguette, chocolat, fruit

Goûter : viennoise au chocolat, lait fraise

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



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 Carnaval : mâche, noix, raisins secs, pamplemousse, mandarine, dés de tomate
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

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

Fêtons les vacances avec ces petits jeux autour du carnaval !

Charade

- Mon 1^{er} est très bien élevé
- Mon 2^e est un grand pays d'Asie
- Mon 3^e 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...

Lequel 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

Réponses dans l'ordre des énigmes : Polichinelle (poli-Chine-alle), maquillage (mât-quille-A-Jeux), 6. Il manque le pirate

Lundi 19

Carottes râpées 🥕 vinaigrette au miel 🍯
Tajine de bœuf 🥩 aux pruneaux 🍑
Falafels
Légumes du tajine 🥕
Semoule 🍲
Yaourt sucré 🍓

Mardi 20

Betteraves à la ciboulette 🥬
Lasagnes aux légumes 🍅
Salade verte 🥬
Coulommiers
Fruit 🍎

Mercredi 21

Potage de légumes au fromage frais 🥕
Poulet rôti 🍗 ~ ketchup
Poisson pané ~ ketchup
Petits pois ~ carottes 🥕
Fruit 🍎

Jeudi 22

Œufs durs 🍳 ~ mayonnaise
Gnocchis au beurre
Ratatouille 🍅
Kiri
Fruit 🍌

Vendredi 23

Radis ~ beurre
Thon à la crème 🐟
Penne 🍝
Comté 🧀
Compote pomme ~ coing

Élémentaires

Maternelles

Carottes râpées 🥕 vinaigrette au miel 🍯
Tajine de bœuf 🥩 aux pruneaux 🍑
Légumes du tajine 🥕
Semoule 🍲
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 🥕
Fruit 🍎

Œufs durs 🍳 ~ mayonnaise
Gnocchis au beurre
Ratatouille 🍅
Kiri
Fruit 🍌

Radis ~ beurre
Thon à la crème 🐟
Penne 🍝
Comté 🧀
Compote pomme ~ coing

Goûter : moelleux aux chocolat, fruit

Goûter : pain céréales, pâte à tartiner, jus

Goûter : madeleines, yaourt aromatisé

Goûter : baguette, beurre, compote

Goûter : Prince, lait, clémentines

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



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

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2000)

** 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.

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires



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

Salade verte mêlée
Brandade de poisson
Petit croûlait
Crème à la vanille

Mardi 27

Menu bio

Omelette
Gratin pommes de terre ~ blettes
Yaourt nature
Fruit

Mercredi 28

Potage de légumes
Cordon bleu de volaille
Pépité de poisson pané
Haricots verts à la portugaise
Chanteneige
Fruit

Jeudi 29

Salade de lentilles
Pizza au fromage
Salade verte mêlée
Fromage blanc
Fruit

Vendredi 1^{er}

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs
Sauté de bœuf aux oignons
Saucisses végétariennes
Haricots blancs à la tomate
Petit suisse aromatisé
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Salade verte mêlée
Brandade de poisson
Petit croûlait
Crème à la vanille

Menu bio

Omelette
Gratin pommes de terre ~ blettes
Yaourt nature
Fruit

Potage de légumes
Cordon bleu de volaille
Haricots verts à la portugaise
Chanteneige
Fruit

Salade de lentilles
Pizza au fromage
Salade verte mêlée
Fromage blanc
Fruit

Salade de cœurs de palmiers ~ maïs
Sauté de bœuf aux oignons
Haricots blancs à la tomate
Petit suisse aromatisé
Fruit

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

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



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

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2000)

** 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.

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires