



Crêpes faciles et légères

Ingrédients pour environ 20 crêpes :

- 375 g de farine
- 6 œufs
- 1 litre de lait
- 75 g de sucre
- 2 pincées de sel
- En option : vanille liquide, rhum ou eau de fleur d'oranger

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel. Creuser un puits.
2. Casser les œufs dans le puits et les incorporer un par un en faisant tomber progressivement la farine pour éviter la formation de grumeaux.
3. Lorsque tous les œufs sont incorporés, ajouter le lait par petites quantités, en mélangeant bien au fur et à mesure. Ajouter le parfum de votre choix.
4. Faire cuire des 2 côtés dans une poêle huilée bien chaude.
5. Déguster avec du sucre, de la confiture, du miel, de la pâte à tartiner, etc...

Lundi 2

Mardi 3

Mercredi 4

Jeudi 5

Vendredi 6

Élémentaires

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Pizza des cimes
Salade verte
Yaourt 🍓 **
Crêpe

C'est la Chandeleur !

Salade de pomme de terre au thon 🐟
Émincé de volaille 🍗 sauce suprême 🍷
Quenelles nature sauce suprême 🍷
Beignets de chou-fleur
Yaourt 🍓 **
Fruit 🍌 🍓 **

Céleri remoulade
Filet meunière ~ citron
Macaronis 🍝 🍷 ~ fromage râpé
Purée pomme ~ fraise

Carottes râpées 🥕 🍌 🍓 **
Pané de blé épinaud ~ emmental
Harcots blancs 🍷 à la tomate 🍷
Vache qui rit 🍷 **
Mousse au chocolat noir

Blanquette de veau 🐟
Blanquette de poisson 🐟
Riz créole 🍷 🍷
Fromage blanc aromatisé
Fruit 🍌 **

Maternelles

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Pizza des cimes
Salade verte
Yaourt 🍓 **
Crêpe

C'est la Chandeleur !

Salade de pomme de terre au thon 🐟
Émincé de volaille 🍗 sauce suprême 🍷
Beignets de chou-fleur
Yaourt 🍓 **
Fruit 🍌 🍓 **

Céleri remoulade
Filet meunière ~ citron
Macaronis 🍝 🍷 ~ fromage râpé
Purée pomme ~ fraise

Carottes râpées 🥕 🍌 🍓 **
Pané de blé épinaud ~ emmental
Harcots blancs 🍷 à la tomate 🍷
Vache qui rit 🍷 **
Mousse au chocolat noir

Blanquette de veau 🐟
Riz créole 🍷 🍷
Fromage blanc aromatisé
Fruit 🍌 **

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : cake marbré 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



Blondes, vertes ou corail, au Syrec les lentilles sont toujours bio !

Le 10 février, c'est la Journée internationale des légumineuses

Les **légumineuses** sont des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans **des gousses** : lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, flageolets, pois cassés, soja... Il en existe **plus de 13 000 variétés** ! Ces fruits sont souvent conservés et consommés sous forme séchée, d'où leur appellation de **légumes secs**. Les légumineuses sont **riches en protéines végétales** et sont donc de **bonnes alternatives aux protéines animales**. De plus, **les fibres** contenues dans les légumineuses **améliorent le transit intestinal** et procurent un **sentiment de satiété**. En d'autres termes, ça cale ! Mardi 10 février, le **plat végétarien maison** associe patate douce et lentilles corail. **Au Syrec, les lentilles sont toujours bio et cultivées localement.**



Le pois cassé est une variété tardive de petit pois

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Élémentaires

Velouté de carottes 🍲
Omelette 🍳
Trio de légumes 🥕
Gouda jeune 🧀
Fruit 🍎

Curry de bœuf 🍲
Boulettes lentilles corail patate douce 🍲
sauce curry 🍲
Pommes de terre rissolées 🍲
Saint-Môret 🍷
Fruit 🍎

Crêpe au fromage 🍲
Filet de colin sauce cajun 🍲
Carottes au jus 🍲
Petits suisses 🍲
Fruit 🍎

Salade de betteraves 🍲
Œufs à la florentine 🍲
Épinards ~ pommes de terre 🍲
Samos 🍲
Purée de pomme 🍲

Chou blanc au sésame 🍲
Poulet rôti 🍲
Palet carottes ~ herbes de Provence 🍲
Purée de potimarron 🍲
Crème à la vanille 🍲

Maternelles

Salade de cœurs de palmier 🍲
Omelette 🍳
Trio de légumes 🥕
Gouda jeune 🧀
Fruit 🍎

Curry de bœuf 🍲
Pommes de terre rissolées 🍲
Saint-Môret 🍷
Fruit 🍎

Crêpe au fromage 🍲
Filet de colin sauce cajun 🍲
Carottes au jus 🍲
Petits suisses 🍲
Fruit 🍎

Salade de betteraves 🍲
Œufs à la florentine 🍲
Épinards ~ pommes de terre 🍲
Samos 🍲
Purée de pomme 🍲

Chou blanc au sésame 🍲
Poulet rôti 🍲
Purée de potimarron 🍲
Crème à la vanille 🍲

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : barre bretonne, 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

? 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 Cheval est l'un des signes les plus énergiques du zodiaque !

Cette semaine, la Chine entre dans l'année du Cheval de feu !

L'horoscope chinois, ou **shēngxiào**, est basé sur **douze animaux-signes**. Un animal et ses caractéristiques sont associés à **chaque année du calendrier dans un ordre prédéfini** et reviennent de façon cyclique. Ces animaux sont **le Rat, le Buffle, le Tigre, le Lapin, le Dragon, le Serpent, le Cheval, la Chèvre, le Singe, le Coq, le Chien et le Cochon**. Chaque année est également associée à un **élément** inspiré des cinq planètes principales : **le bois** (Jupiter), **le feu** (Mars), **la terre** (Saturne), **le métal** (Vénus) et **l'eau** (Mercure). **Le Cheval de feu** est **une combinaison puissante et rare** ! Le cheval, symbole de liberté et d'énergie, s'associe à l'élément feu, qui ajoute intensité et passion. L'année 2026 est idéale pour poursuivre ses ambitions et relever les défis !



Chaque biscuit chinois contient un message porte-bonheur

Lundi 16

Menu bio

Dahl de lentilles
Boulgour pilaf
Yaourt **
Fruit **

Mardi 17

Concombres **
Colombo de porc*
Omelette
Printanière de légumes
Camembert
Beignet aux pommes

Mercredi 18

Taboulé à la menthe
Croustillant au fromage
Brocolis au jus
Fruit

Jeudi 19

Menu chinois

Nems de légumes
Riz cantonais à la crevette
Yaourt aromatisé
Biscuit du bonheur chinois

Vendredi 20

Carottes râpées **
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Liégeois caramel vanille

Menu bio

Dahl de lentilles
Boulgour pilaf
Yaourt **
Fruit **

Concombres **
Colombo de porc*
[subs : Omelette]
Printanière de légumes
Camembert
Beignet aux pommes

Taboulé à la menthe
Croustillant au fromage
Brocolis au jus
Fruit

Menu chinois

Nems de légumes
Riz cantonais à la crevette
Yaourt aromatisé
Biscuit du bonheur chinois

Carottes râpées **
Filet de lieu sauce curry
Pommes de terre sautées
Liégeois caramel vanille

Goûter : baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : crêpe chocolat, fruit, sirop

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



Fêtons les vacances avec ces petits jeux d'hiver !



Charade

- Mon 1^{er} est un synonyme de garçon
- Mon 2^e suit le chiffre 1
- Mon 3^e tombe en hiver
- On ne peut faire mon tout que l'hiver !

Rébus

C'est normal qu'il fasse froid :



Devinette

- Je suis minuscule et très froid
 - Je tombe du ciel par milliers
 - Dès que tu me prends tiens ta main, je fonds
 - Je suis fais de jolis cristaux géométriques
- Je suis...**



Réponses dans l'ordre des énigmes : Bonhomme de neige (bonhomme-deux-neige) ; C'est l'hiver (sel-i-ver) ; Je suis un flocon

Lundi 23

Rillettes de thon
Gnocchis sauce du chef
Yaourt aromatisé
Fruit
Galette St Michel

Mardi 24

Boulettes de bœuf sauce tomate
Boulettes de pois chiche sauce tomate
Frites
Fromage blanc
Fruit

Mercredi 25

Carottes râpées
Omelette
Ratatouille ~ riz pilaf
Saint-Nectaire
Crème au chocolat

Jeudi 26

Potage Dubarry
Croque-fromage
Salade iceberg
Yaourt aromatisé
Fruit

Vendredi 27

Couscous au poisson
Semoule
Légumes à couscous
Vache qui rit
fruit

Élémentaires

Maternelles

Rillettes de thon
Gnocchis sauce du chef
Yaourt aromatisé
Fruit
Galette St Michel

Boulettes de bœuf sauce tomate
Frites
Fromage blanc
Fruit

Carottes râpées
Omelette
Ratatouille ~ riz pilaf
Saint-Nectaire
Crème au chocolat

Potage Dubarry
Croque-fromage
Salade iceberg
Yaourt aromatisé
Fruit

Couscous au poisson
Semoule
Légumes à couscous
Vache qui rit
fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain au chocolat, sirop, fruit

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

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

? 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