



Galette des rois à la frangipane

Plutôt galette ou couronne pour tirer les rois ?

La galette des rois se célèbre chaque année le **6 janvier**. C'est une occasion gourmande pour se retrouver en famille ou entre amis dans de nombreux pays. En Europe et en France, **deux spécialités pâtissières cohabitent : la galette et la couronne**. En Belgique et dans les deux tiers nord de la France, on tire en effet les rois autour d'**une galette de pâte feuilletée fourrée de frangipane**. Dans le sud de la France en revanche, il s'agit d'**une couronne briochée**, souvent parfumée de fleur d'oranger et garnie de fruits confits. Dans les pays du sud comme le Portugal, l'Espagne ou la Grèce, c'est également une couronne de brioche qui est traditionnellement partagée. **Les enfants dégusteront la galette jeudi 8 !**



Couronne des rois aux fruits confits

Lundi 5

Betteraves
Raviolis de légumes
Chanteneige AB **
Mousse au chocolat

Mardi 6

Oeufs durs AB
Tarte Régal du potager
Haricots verts persillés H
Yaourt AB **
Fruit AB QI **

Mercredi 7

Salade de maïs
Sauté de dinde R sauce charcutière H
Égréné végétal AB sauce provençale H
Coquillettes AB H
Gouda AB
Fruit

Jeudi 8

Calamars à la romaine
Lentilles au jus AB QI H
Vache qui rit AB **
Galette des rois

Vendredi 9

Chou blanc au sésame
Bœuf AB sauce chasseur H
Filet meunière ~ citron
Duo pommes de terre ~ haricots verts
Cantal jeune AB **
Fruit AB **

Élémentaires

Maternelles

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : cake marbré chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, lait

AB Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

H Plat maison conçu et mitonné au Syrec

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

QO Produit ou ingrédient AOP ou IGP

R Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont d'origine française

FR Viande Label Rouge française

F Produit Fermier

E Issu du commerce équitable

HVE 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



Par ici la bonne soupe !

L'hiver est installé, heureusement les soupes sont là pour nous réconforter ! Comme elles ont longtemps constitué la base de notre alimentation, **beaucoup d'expressions française contiennent le mot soupe**. *Être soupe au lait*, par exemple, c'est se mettre en colère aussi vite que le lait déborde de la casserole. *Faire la soupe à la grimace*, c'est manifester sa mauvaise humeur. Quelque chose ou quelqu'un qui arrive *comme un cheveu sur la soupe* tombe à un moment où on ne s'y attendait pas. *Cracher dans la soupe* signifie mépriser et critiquer quelque chose ou quelqu'un dont on n'aurait pourtant bien du mal à se passer. Enfin, l'expression *c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes* nous rappelle de façon imagée que rien ne vaut l'expérience de la vie.

Lundi 12

Salade de carottes
Omelette
Printanière de légumes
Camembert
Compote de pomme

Mardi 13

Sauté de bœuf aux pruneaux
Boulettes lentilles corail ~ patate douce
Frites
Samos
Fruit **

Mercredi 14

Potage Darblay
Filet de hoki sauce cubaine
Carottes fondantes
Petits suisses
Fruit

Jeudi 15

Salade iceberg
Sauté de poulet sauce à la crème
Pané de blé ~ épinards
Gratin brocolis ~ pommes de terre
Chanteneige **
Purée pomme ~ banane

Vendredi 16

Saucisson sec*
[subs : Sardine à l'huile ~ citron]
Penne ~ râpé bolognaise végétale
Crème au chocolat

Élémentaires

Maternelles

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



L'emblème du Liban est le cèdre, symbole de force et de liberté

Le soleil du Liban s'invite à la table du Syrec

Le jeudi 22, le Syrec rend hommage à la cuisine libanaise. Le Liban est reconnu pour sa gastronomie riche et gourmande, à la jonction de la Méditerranée et de l'Orient. Les mezzés à partager sont emblématiques de sa cuisine variée et colorée. Le houmous (purée de pois chiche), le moutabal (caviar d'aubergines grillées) et le taboulé (à base de boulgour et de persil plat) en sont les spécialités incontournables, à accompagner avec du pain pita. Les plus connus des plats salés sont en forme de boulettes. Les keftas sont préparées à base de bœuf haché tandis que les falafels sont façonnés à partir de purée de pois chiche ou de fèves. En dessert, le baklawa, à base de pâte filo, de sucre, de cannelle et de fleur d'oranger, apporte toute la douceur de l'Orient !



Les mezze reflètent la culture du partage libanaise

Élémentaires

Lundi 19

Salade coleslaw
Dahl de lentilles
Riz
Saint Môret **
Fruit **

Mardi 20

Poulet rôti
Palet carottes ~ herbes de Provence
Petits pois à la française
Camembert
Fruit **

Mercredi 21

Salade de maïs et coeurs de palmier
Spaghetti sauce du Chef
Yaourt aromatisé
Fruit

Jeudi 22

Menu libanais
Concombres à la libanaise
Falafels
Boulgour sauce tomate
Vache qui rit **
Pâtisserie orientale

Vendredi 23

Carottes râpées **
Filet meunière ~ citron
Salsifis au beurre d'agrumes
Fromage blanc aromatisé
Madeleine

Maternelles

Potage de légumes verts
Dahl de lentilles
Riz
Saint Môret **
Fruit **

Poulet rôti
Petits pois à la française
Camembert
Fruit **

Salade de maïs et coeurs de palmier
Spaghetti sauce du Chef
Yaourt aromatisé
Fruit

Menu libanais

Concombres à la libanaise
Falafels
Boulgour sauce tomate
Vache qui rit **
Pâtisserie orientale

Carottes râpées **
Filet meunière ~ citron
Salsifis au beurre d'agrumes
Fromage blanc aromatisé
Madeleine

Goûter : baguette, pâte à tartiner, sirop

Goûter : crêpe au chocolat, fruit, sirop

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

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



Curry de chou-fleur et pois chiche

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 200 g de pois chiche
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 200 ml de lait de coco
- Curry, paprika et cumin en poudre
- Huile, sel

1. Hacher l'oignon et le faire sauter dans l'huile.
2. Quand il est translucide, ajouter l'ail haché et une cuillère à café de chacune des trois épices.
3. Ajouter le chou-fleur détaillé en petits bouquets, bien mélanger.
4. Verser le lait de coco, compléter avec de l'eau jusqu'à hauteur des bouquets de chou-fleur.
5. Laisser mijoter environ 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que le chou-fleur soit croquant.
6. Ajouter les pois chiche et poursuivre la cuisson 5 minutes, toujours à feu doux.
7. En fin de cuisson, saler selon votre goût pour faire ressortir l'assaisonnement
8. Servir avec du riz.

Lundi 26

Betteraves
Gnocchis
sauce fromagère
Crème dessert à la vanille
Fruit **

Mardi 27

Œufs durs
Boulettes de bœuf sauce tomate
Boulettes de pois chiche sauce tomate
Pomme de terre sautées
Fromage blanc **
Fruit **

Mercredi 28

Tortilla
Épinards à la crème
Cantal
Semoule au lait

Jeudi 29

Potage de légumes verts
Brandade de poisson
Yaourt aromatisé
Galettes St Michel

Vendredi 30

Saucisse de volaille
Filet de poisson corn flakes
Nouvelle recette
Curry de chou-fleur et pois chiche
Fromage blanc
Fruit

Élémentaires

Maternelles

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain au chocolat, fruit, sirop

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

* 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