



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 pâtisseries 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

Mardi 6

Mercredi 7

Jeudi 8

Vendredi 9

Élémentaires

Betteraves
Raviolis de légumes
Chanteneige **
Mousse au chocolat

Œufs durs
Tarte Régat du potager
Haricots verts persillés
Yaourt **
Fruit **

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

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

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

Maternelles

Betteraves
Raviolis de légumes
Chanteneige **
Mousse au chocolat

Œufs durs
Tarte Régat du potager
Haricots verts persillés
Yaourt **
Fruit **

Salade de maïs
Sauté de dinde sauce charcutière
Coquillettes
Gouda
Fruit

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

Chou blanc au sésame
Bœuf sauce chasseur
Duo pommes de terre ~ haricots verts
Cantal jeune **
Fruit **

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

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



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 meilleurs soupes** nous rappelle de façon imagée que rien ne vaut l'expérience de la vie.

Lundi 12

Mardi 13

Mercredi 14

Jeudi 15

Vendredi 16

Élémentaires

Salade de carottes 🥕
Omelette 🍳
Printanière de légumes
Camembert
Compote de pomme 🍏

Sauté de bœuf 🥩 aux pruneaux 🍑
Boulettes lentilles corail ~ patate douce 🍠
Frites
Samos
Fruit 🍎**

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

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

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

Maternelles

Salade de carottes 🥕
Omelette 🍳
Printanière de légumes
Camembert
Compote de pomme 🍏

Sauté de bœuf 🥩 aux pruneaux 🍑
Frites
Samos
Fruit 🍎**

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

Salade iceberg
Sauté de poulet 🍗 sauce à la crème 🍷
Gratin brocolis ~ pommes de terre 🥔
Chanteneige 🍷**
Purée pomme ~ banane

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

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

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 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 **baklava**, à base de pâte filo, de sucre, de cannelle et de fleur d'oranger, apporte toute la douceur de l'Orient !



Les mezzés reflètent la culture du partage libanaise

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

Jeudi 22

Vendredi 23

Élémentaires

Salade coleslaw 🍴
Dahl de lentilles 🍴🌱📍
Riz 🍴
Saint Môret 🍴**
Fruit 🍴🌱**

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

Salade de maïs et cœurs 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

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 cœurs 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

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

* 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

Mardi 27

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 30

Élémentaires

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

Œufs durs 🍳
Boulettes de bœuf 🍖 sauce tomate 🍷
Boulettes de pois chiche sauce tomate 🍷
Pomme de terre sautées
Fromage blanc 🍓 **
Fruit 🍏 🍌 **

Tortilla
Épinards à la crème 🍷
Cantal 🍷
Semoule au lait

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

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

Maternelles

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

Œufs durs 🍳
Boulettes de bœuf 🍖 sauce tomate 🍷
Pomme de terre sautées
Fromage blanc 🍓 **
Fruit 🍏 🍌 **

Tortilla
Épinards à la crème 🍷
Cantal 🍷
Semoule au lait

Salade de chou rouge
Brandade de poisson 🍷
Yaourt aromatisé
Galettes St Michel

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

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

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

* 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