



Vacances scolaires



Cake à la feta et aux olives

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 150 g de farine, 1 sachet de levure
- 150 g de feta, 100 g d'emmental râpé
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 12,5 cl de lait, 8 cl d'huile d'olive
- poivre, sel si nécessaire

1. Préchauffer le four à 180° (thermostat 6). Chauffer le lait dans une casserole, éteindre lorsqu'il frémit.
2. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure, creuser un puits.
3. Incorporer les œufs un par un, puis le lait et l'huile d'olive. Ajouter le fromage râpé, mélanger.
4. Enfin, découper la feta en dés, couper les olives en deux, et les incorporer à la pâte.
5. Poivrer, goûter et saler uniquement si nécessaire (les fromages et les olives salent déjà beaucoup).
6. Verser dans un moule à cake et cuire au four pendant environ 45 minutes.

Note : à partir de cette base de cake salé, les variations sont infinies ! Vous pouvez par exemple ajouter un poivron, remplacer la feta par du comté, ou les olives par des tomates séchées, etc.

Lundi 6

Chili con carne 🍗 🍌 🏠
Chili sin carne 🏠
Riz 🍚 🍌
Emmental 🧀
Fruit 🍎

Mardi 7

Repas froid

Melon d'Espagne
Cake à la feta et aux olives
Salade verte
Yaourt nature 🥛 🌿
Purée de pomme 🍏

Mercredi 8

Poulet rôti 🍗 🍌
Omelette 🍳 🍌
Frites 🍟
Fromage blanc aromatisé
Fruit 🍎

Jeudi 9

Taboulé 🌿 🌿 🏠
Croque exquis au fromage 🧀 🍌
Salade verte
Petit suisse 🍞
Fruit 🍎

Vendredi 10

Concombre 🥒 🌿 🌿 à l'aneth 🌿
Brandade de poisson 🐟 🍌
Chanteneige 🍷
Glace à l'eau

Élémentaires

Maternelles

Chili con carne 🍗 🍌 🏠
Riz 🍚 🍌
Emmental 🧀
Fruit 🍎

Repas froid

Melon d'Espagne
Cake à la feta et aux olives
Salade verte
Yaourt nature 🥛 🌿
Purée de pomme 🍏

Poulet rôti 🍗 🍌
Frites 🍟
Fromage blanc aromatisé
Fruit 🍎

Taboulé 🌿 🌿 🏠
Croque exquis au fromage 🧀 🍌
Salade verte
Petit suisse 🍞
Fruit 🍎

Concombre 🥒 🌿 🌿 à l'aneth 🌿
Brandade de poisson 🐟 🍌
Chanteneige 🍷
Glace à l'eau

Goûter : baguette, Vache qui rit 🧀, jus

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : madeleines, compote, jus

Goûter : baguette viennoise au chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, 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

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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)

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.



À Paris, le feu d'artifice est tiré depuis la Tour Eiffel et ses abords

Ce mardi, la France célèbre le 14 juillet 1789 !

Cette semaine, c'est le **14 juillet**, notre fête nationale ! Une fête nationale, c'est le jour où un pays célèbre un événement qui a changé le cours de son histoire. En France, nous commémorons le **14 juillet 1789** : le début de la Révolution française. Les Français, en pleine crise économique et sociale, se révoltent alors contre le Roi Louis XVI. Ce jour-là, une foule de révolutionnaires s'empare d'abord du stock d'armes des Invalides puis se dirige vers la Bastille Saint-Antoine où elle se saisit par la force des réserves de poudre. Cet événement précipitera la chute du Roi. Tous les 14 juillet, nous célébrons la République et ses valeurs dans la plupart des communes par **des défilés, des bals populaires** et, bien sûr, par l'incontournable **feu d'artifice** !



La prise de la Bastille par Jean-Pierre Houël (1735-1813)

Lundi 13

Mardi 14

Mercredi 15

Jeudi 16

Vendredi 17

Élémentaires

Salade de pommes de terre 🍷
Boulettes de bœuf 🍷 à la provençale 🍷
Émincé végétal à la sauce tomate 🍷
Haricots verts persillés 🍷
Gouda 🍷
Fruit 🍷

Férié

Pastèque
Gnocchis sauce fromagère 🍷
Yaourt aromatisé
Mr Freeze

Tomate à l'estragon 🍷
Tortilla
Épinards à la crème 🍷
Fromage blanc 🍷🍷 ~ confiture

Repas froid
Œuf dur 🍷🍷 à la vinaigrette 🍷
Salade de blé 🍷 méditerranéenne 🍷🍷
Edam 🍷
Fruit 🍷

Maternelles

Salade de pommes de terre 🍷
Boulettes de bœuf 🍷 à la provençale 🍷
Haricots verts persillés 🍷
Gouda 🍷
Fruit 🍷

Férié

Pastèque
Gnocchis sauce fromagère 🍷
Yaourt aromatisé
Mr Freeze

Tomate à l'estragon 🍷
Tortilla
Épinards à la crème 🍷
Fromage blanc 🍷🍷 ~ confiture

Repas froid
Œuf dur 🍷🍷 à la vinaigrette 🍷
Salade de blé 🍷 méditerranéenne 🍷🍷
Edam 🍷
Fruit 🍷

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain au lait pépites choco, fruit, lait

Goûter : pain aux céréales, Cantadou, fruit

Goûter : baguette, confiture, 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

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

? **Détail des plats composés :**
Salade de blé méditerranéenne : blé, poivron rouge et vert, concombre, tomate, persil

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



Vacances scolaires



Beaucoup de familles découvrent la mer pour la première fois !

Les congés payés fêtent leurs 90 ans !

En 1936, après un mouvement de grève massif, les travailleurs, accompagnés par la CGT, obtiennent **deux semaines de congés payés**. C'est **Léon Blum**, alors chef du gouvernement du **Front Populaire**, qui négocie avec le patronat à leurs côtés le **8 juin 1936**. Avant 1936, seuls les gens fortunés partaient en vacances. Pour la première fois cet été-là, des familles ouvrières ont pu découvrir la mer ou la montagne tout en étant payé, c'était un miracle ! Afin de rendre les vacances accessibles, **Léo Lagrange**, sous-secrétaire d'État aux loisirs et aux sports, a négocié avec les compagnies de chemin de fer des trains spéciaux à -60 %, accordé des aides aux auberges de jeunesse, etc. **L'apparition des loisirs pour tous** a été l'une des plus belles réussites du Front populaire.



Léon Blum, leader des grandes réformes sociales de 1936

Lundi 20

Mardi 21

Mercredi 22

Jeudi 23

Vendredi 24

Élémentaires

Émincé de bœuf aux haricots rouges
Dahl de lentilles
Riz
Yaourt nature
Fruit

Œuf dur à la vinaigrette
Pizza aux 2 fromages
Salade verte
Fromage blanc aromatisé
Melon jaune

Émincé de volaille sauce basilic
Pané de blé au épinards
Carottes ~ pommes de terre
Petit suisse
Fruit

Betteraves vinaigrette
Macaronis
sauce champignons, carottes, fromage
Cantal
Fruit

Filet de colin sauce citronnée
Purée de pommes de terre
Gouda
Fruit

Maternelles

Émincé de bœuf aux haricots rouges
Riz
Yaourt nature
Fruit

Œuf dur à la vinaigrette
Pizza aux 2 fromages
Salade verte
Fromage blanc aromatisé
Melon jaune

Émincé de volaille sauce basilic
Carottes ~ pommes de terre
Petit suisse
Fruit

Betteraves vinaigrette
Macaronis
sauce champignons, carottes, fromage
Cantal
Fruit

Filet de colin sauce citronnée
Purée de pommes de terre
Gouda
Fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, jus

Goûter : crêpe chocolat, purée de fruit, lait

Goûter : pain au lait, confiture, lait

Goûter : baguette, Cantadou, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, 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

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

? Détail des plats composés :

Salade de blé méditerranéenne : blé, poivron rouge et vert, concombre, tomate, persil

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



Déjeuner dans un parc : une façon simple de prendre le frais

Pour l'été, choisissez la simplicité !

Rien de tel qu'un **pique-nique en plein air** pour prendre le frais. Inutile d'aller très loin : un bord de rivière, un coin de pelouse ou même un parc en bas de chez soi suffisent pour **changer de cadre et permettre aux enfants de se défouler**. Côté menu ? Il n'est pas nécessaire de se compliquer la vie en cuisinant : du bon pain, un morceau de fromage ou de charcuterie, une tomate à croquer, quelques fruits de saison et le tour est joué. Si vous avez plus de temps pour préparer, **une salade composée** d'une base de **féculents** (riz, pâtes, quinoa, pommes de terre...), de **crudités** et d'**œufs durs**, par exemple, peut à elle seule constituer **un repas sain et équilibré**. Au Syrec, l'été est parsemé de repas froids basés sur ce modèle, comme celui servi le mardi 28.



Quelques fruits, du pain et du fromage suffisent

Lundi 27

Mardi 28

Mercredi 29

Jeudi 30

Vendredi 31

Élémentaires

Carottes râpées 🍷 à l'orange 🍷
Saucisse de volaille 🍷
Croustillant au fromage
Haricots blancs à la tomate
Camembert
Glace à l'eau

Repas froid
Œuf dur 🍷 à la vinaigrette balsamic 🍷
Salade de pommes de terre, haricots verts et tomate 🍷
Comté 🍷
Fruit 🍷

Tomate vinaigrette basilic 🍷
Steack haché 🍷
Boulettes tomate aubergine 🍷 ~ ketchup
Frites
Fromage blanc nature 🍷
Purée de fraise

Pastèque
Cari réunionnais aux deux lentilles 🍷
Riz 🍷
Petit suisse nature 🍷
Tarte aux fruits

Filet de colin sauce cajun 🍷
Brocolis ~ pommes de terre 🍷
Comté 🍷
Banane

Maternelles

Carottes râpées 🍷 à l'orange 🍷
Saucisse de volaille 🍷
Haricots blancs à la tomate
Camembert
Glace à l'eau

Repas froid
Œuf dur 🍷 à la vinaigrette balsamic 🍷
Salade de pommes de terre, haricots verts et tomate 🍷
Comté 🍷
Fruit 🍷

Tomate vinaigrette basilic 🍷
Steack haché 🍷
Frites
Fromage blanc nature 🍷
Purée de fraise

Pastèque
Cari réunionnais aux deux lentilles 🍷
Riz 🍷
Petit suisse nature 🍷
Tarte aux fruits

Filet de colin sauce cajun 🍷
Brocolis ~ pommes de terre 🍷
Comté 🍷
Banane

Goûter : baguette viennoise, confiture, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : pain aux céréales, Kirî, fruit

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : brioche pépites, purée de fruit, 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

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

Produit ou ingrédient AOP ou IGP

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

? Détail des plats composés :

Salade de blé méditerranéenne : blé, poivron rouge et vert, concombre, tomate, persil

* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.