



Cari réunionnais

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de lentilles vertes et 200g de lentilles corail*
- 200g de carottes et 200g de butternut*
- 1 gros oignon et 3 gousses d'ail
- 40g de concentré de tomate
- 2 bouillons cubes, de l'huile d'olive
- 1 c. à soupe curry, sel et poivre

1. Éplucher et couper les carottes et la butternut en petits dés.
 2. Ciseler l'oignon et le faire revenir dans un fait-tout avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
 3. Quand il est doré, ajouter l'ail haché, le concentré de tomate et le curry, bien mélanger. Ajouter ensuite les dés de carottes et de butternut et les lentilles, mélanger à nouveau.
 4. Couvrir d'un litre d'eau, ajouter les bouillons cubes émiettés, mélanger.
2. Laisser mijoter ± 40 minutes à feu doux, sans couvrir. Vérifier la cuisson régulièrement, rajouter de l'eau si besoin. En fin de cuisson, saler et poivrer à votre goût.

Note : Vous pouvez simplifier cette recette en ne mettant qu'une variété de lentilles (400g) et/ou en ne mettant soit que des carottes, soit que de la butternut (400g en tout aussi).

Lundi 1^{er}

Mardi 2

Mercredi 3

Jeudi 4

Vendredi 5

Élémentaires

Filet de poisson sauce citron 🍷
Brocolis et pommes de terre 🍷
Fromage 🍷**
Fruit 🍷**

Cari réunionnais
aux deux lentilles 🍷🍷🍷
Carottes fondantes 🍷
Fromage 🍷**
Fruit 🍷**

Salade verte aux croûtons 🍷
Poulet rôti 🍷🍷
Nuggets de blé
Petits pois à la française 🍷
Fromage blanc aromatisé
Purée de fruits

Taboulé 🍷 à la menthe 🍷
Sauté de bœuf 🍷🍷 aux oignons 🍷
Pois chiches concassés tikka massala 🍷
Chou-fleur persillé 🍷
Yaourt nature 🍷**
Fruit 🍷**

Concombres 🍷
Gnocchis ~ sauce fromagère 🍷
Fromage 🍷**
Liégeois au chocolat

Maternelles

Filet de poisson sauce citron 🍷
Brocolis et pommes de terre 🍷
Fromage 🍷**
Fruit 🍷**

Cari réunionnais
aux deux lentilles 🍷🍷🍷
Carottes fondantes 🍷
Fromage 🍷**
Fruit 🍷**

Salade verte aux croûtons 🍷
Poulet rôti 🍷🍷
Petits pois à la française 🍷
Fromage blanc aromatisé
Purée de fruits

Taboulé 🍷 à la menthe 🍷
Sauté de bœuf 🍷🍷 aux oignons 🍷
Pois chiches concassés tikka massala 🍷
Chou-fleur persillé 🍷
Yaourt nature 🍷**
Fruit 🍷**

Concombres 🍷
Gnocchis ~ sauce fromagère 🍷
Fromage 🍷**
Liégeois au chocolat

Goûter : madeines, compote, lait

Goûter : pain au lait pépites chocolat, lait

Goûter : baguette, Saint-Morêt, fruit

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, lait

Goûter : baguette, 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 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



Le fameux mafé sénégalais revisité version végété !

Mafé de haricots rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 boîte de 500g de haricots rouges
- 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes
- 1 brique de 200g de purée de tomate
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 2 bouillons cubes
- 1 c. à café de gingembre ou de piment

1. Ciseler l'oignon et hacher l'ail. Les faire revenir dans un fait-tout avec un peu d'huile.
 2. Quand ils sont dorés, ajouter la purée de tomate, 1/2 litre d'eau et les bouillons cubes émiettés.
 3. Quand la sauce frémit, prélever 1 louche et la mettre dans un bol. Y diluer le beurre de cacahuètes et reverser le tout dans le fait-tout.
 4. Ajouter les haricots rouges et l'épice de votre choix, mélanger et laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu doux sans couvrir. La sauce doit réduire pour devenir épaisse et onctueuse.
- Note : Comme le poulet mafé dont il s'inspire, le mafé de haricots rouges peut se servir accompagné de n'importe quelle céréale : riz, fonio, semoule, boulgour, blé, etc*

Lundi 8

Mardi 9

Mercredi 10

Jeudi 11

Vendredi 12

Élémentaires

Melon
Omelette nature
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre
Fromage fouetté **
Purée de fruits

Sauté de porc à la moutarde
Boulettes pois chiche courgette coriandre
à la sauce tomate
Semoule
Fromage **
Fruit **

Betteraves
Veau Marengo
Nouveau
Mafé de haricots rouges
Riz
Fromage
Fruit

Concombres **
Maïs
Pané au fromage
Haricots verts ~ pommes de terre
Yaourt nature **
Confiture

Courgettes râpées
Filet de poisson sauce agrumes
Pâtes
Fromage **
Tarte multifruits

Maternelles

Melon
Omelette nature
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre
Fromage fouetté **
Purée de fruits

Sauté de porc à la moutarde
Semoule
Fromage **
Fruit **

Betteraves
Veau Marengo
Riz
Fromage
Fruit

Concombres **
Maïs
Pané au fromage
Haricots verts ~ pommes de terre
Yaourt nature **
Confiture

Courgettes râpées
Filet de poisson sauce agrumes
Pâtes
Fromage **
Tarte multifruits

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit Goûter : baguette, chocolat, jus Goûter : pain au lait pépites, compote, lait 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

* 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





Label Rouge : la garantie d'une qualité supérieure

Dans les années 50, un collectif d'éleveurs de volailles soucieux de préserver la qualité de leur production traditionnelle ont lutté pour la faire reconnaître. Dix ans plus tard est promue la première loi intégrant la labellisation. Depuis, des produits très variés ont rejoint la volaille, comme le camembert de Normandie, le jambon de Lacaune, les huîtres de Marennes-Oléron, les herbes de Provence, certaines farines de meule, etc. Tous répondent à un cahier des charges exigeant qui encadre à la fois caractéristiques et modes de production. Ainsi, le Label Rouge garantit aux consommateurs une qualité supérieure. Au Syrec, la volaille servie est le plus souvent Label Rouge et la farine contenue dans le pain servi aux enfants l'est chaque jour.

Lundi 15

Mardi 16

Mercredi 17

Jeudi 18

Vendredi 19

Élémentaires

Carottes râpées **
Brandade de poisson
Fromage
Purée de fruits

Salade façon piémontaise
Sauté de bœuf sauce olives
Quinoa aux petits légumes
Carottes persillées
Fromage
Fruit **

Salade de pois chiches à la menthe
Poulet rôti
Omelette
Ratatouille ~pommes de terre
Petit suisse nature
Fruit

Tomate
Tortilla
Épinards à la crème
Yaourt aromatisé

Bolognaise de lentilles
Riz
Fromage **
Fruit **

Maternelles

Carottes râpées **
Brandade de poisson
Fromage
Purée de fruits

Salade façon piémontaise
Sauté de bœuf sauce olives
Carottes persillées
Fromage
Fruit **

Salade de pois chiches à la menthe
Poulet rôti
Ratatouille ~pommes de terre
Petit suisse nature
Fruit

Tomate
Tortilla
Épinards à la crème
Yaourt aromatisé

Bolognaise de lentilles
Riz
Fromage **
Fruit **

Goûter : crêpe au chocolat, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, jus

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit

Goûter : baguette, Saint-Morêt, 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

Détail des plats composés :

Salade façon piémontaise : pomme de terre, tomate, œuf dur, mayonnaise, cornichons

* 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'été est arrivé !

Depuis le 21 juin, c'est officiellement l'été ! Pourquoi le 21 juin ? Parce que c'est notre solstice d'été, à savoir le jour le plus long de l'année dans tout l'hémisphère nord car la Terre est inclinée au plus près du soleil. L'été n'est donc pas à la même période de l'année pour les habitants de l'hémisphère sud, qui devront attendre décembre. Le mot **été** vient du mot **chaleur** à la fois en latin (æstas) et en grec (aithos), et c'est particulièrement pour sa douceur qu'on l'attend avec impatience. Grâce au soleil, les étals se chargent de **pastèques** et **melons** bien sucrés, de **pêches**, **tomates**, **cerises**, etc. Et pour se rafraîchir, rien de mieux qu'un sorbet ou une crème glacée. Ça tombe bien : il y a une glace dans le menu spécial été du jeudi 25 !

Lundi 22

Semoule
Légumes à couscous et pois chiches
Fromage **
Fruit **

Mardi 23

Salade de maïs
Émincé de bœuf basquaise
Dahl de lentilles
Riz
Petit suisse nature **
Fruit **

Mercredi 4

Pastèque
Saucisse de volaille
Boulettes végé aubergine tomate
Petit pois à la française
Fromage
Purée de fruits

Jeudi 25

Menu spécial été

Salade tomate concombre maïs
Croque-fromage
Frites
Fromage **
Glace

Vendredi 26

Salade verte
Filet de poisson sauce Boursin
Pâtes
Yaourt aromatisé

Élémentaires

Maternelles

Semoule
Légumes à couscous et pois chiches
Fromage **
Fruit **

Salade de maïs
Émincé de bœuf basquaise
Riz
Petit suisse nature **
Fruit **

Pastèque
Saucisse de volaille
Petit pois à la française
Fromage
Purée de fruits

Menu spécial été

Salade tomate concombre maïs
Croque-fromage
Frites
Fromage **
Glace

Salade verte
Filet de poisson sauce Boursin
Pâtes
Yaourt aromatisé

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, jus

Goûter : brioche pépites chocolat, fruit, lait

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : baguette, Kiri, 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

* 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



Les grandes vacances : c'est parti !

Bonnes vacances bien méritées à tous les enfants ainsi qu'à leurs professeurs. Pendant huit semaines, plus d'école et plus de devoirs ! Mais cela ne signifie pas pour autant moins de jeux et de copains : dans ton **centre de loisirs** ou en **colonie**, tu **peux te faire plein de nouveaux amis**. Et si tu restes en famille, tu vas sans doute retrouver des cousins, te faire des amis dans ton quartier, etc. Côté Syrec, même si les classes sont fermées nous n'allons pas manquer d'activités pour autant ! En effet, nous fournissons tous les repas des accueils de loisirs avec la même exigence que le reste de l'année. Et nous continuons bien sûr d'assurer la fabrication et la livraison des repas pour les crèches, le portage à domicile ainsi que les agents communaux.

Bonnes
vacances
à toutes et à tous !

Lundi 29

Mardi 30

Mercredi 1^{er}

Jeudi 2

Vendredi 3

Élémentaires

Filet de poisson sauce aurore 🍷
Courgettes et pommes de terre
Emmental 🍷 **
Fruit 🍷 **

Taboulé 🍷 à l'orientale 🍷
Sauté de bœuf 🍷 🍷 sauce pruneaux 🍷
Omelette 🍷 🍷
Carottes
Fromage
Fruit 🍷 **

Melon
Escalope viennoise
Pané au fromage
Pâtes 🍷 🍷 sauce tomate
Petit suisse nature
Purée de fruits

Concombres 🍷
Égrainé végétal 🍷 🍷 🍷 sauce curry 🍷
Riz pilaf 🍷 🍷
Fromage blanc aromatisé

Pizza grecque courgettes féta
Salade méditerranéenne 🍷 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit 🍷 **

Maternelles

Filet de poisson sauce aurore 🍷
Courgettes et pommes de terre
Emmental 🍷 **
Fruit 🍷 **

Taboulé 🍷 à l'orientale 🍷
Sauté de bœuf 🍷 🍷 sauce pruneaux 🍷
Carottes
Fromage
Fruit 🍷 **

Melon
Escalope viennoise
Pâtes 🍷 🍷 sauce tomate
Petit suisse nature
Purée de fruits

Concombres 🍷
Égrainé végétal 🍷 🍷 🍷 sauce curry 🍷
Riz pilaf 🍷 🍷
Fromage blanc aromatisé

Pizza grecque courgettes féta
Salade méditerranéenne 🍷 🍷
Fromage 🍷 **
Fruit 🍷 **

Goûter : madeleines, compote, lait

Goûter : pain au lait pépites de chocolat, lait

Goûter : baguette, Saint-Morêt, fruit

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit

Goûter : pain au chocolat, 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

? Détail des plats composés :

Salade méditerranéenne : haricots verts, tomate, pommes de terre, œuf, olives

* 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