



menus des écoles et accueils de loisirs

Semaine du 2 au 6 mars 2026

Ici vos menus



mis à jour quotidiennement

Vacances scolaires



Brandade de poisson

Ingrédients pour 6 personnes :

- 850 g de poisson (lieu, cabillaud, morue)
- 650 g de pommes de terre
- 200 ml de crème liquide
- 100 ml huile d'olive
- 2 cubes de bouillon végétal
- 4 gousses d'ail, persil, sel et poivre

1. Préchauffer le four à 210°C. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau. Les écraser en purée.
2. Placer le poisson dans un fait-tout et émietter le bouillon dessus. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, égoutter le poisson et l'effilocheur à la fourchette.
3. Écraser l'ail et ciseler le persil. Dans une sauteuse, saisir l'ail ± 2 min puis ajouter le poisson, la purée, la crème liquide et le persil. Fouetter vigoureusement, saler et poivrer à votre goût.
4. Verser dans un plat à gratin, strier la surface avec une fourchette, arroser d'huile et enfourner pendant ± 25 min.

Lundi 2

Salade de pommes de terre au thon 🐟
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Mardi 3

Potage de petits légumes 🍲
Émincé de bœuf 🍖 🍷 sauce chasseur
Omelette 🍳
Coquillettes 🍝
Yaourt nature 🥛
Fruit 🍎

Mercredi 4

Œufs durs 🍳
Falafels pois chiche ~ courgette 🍆
sauce fromage blanc à la menthe 🌿
Chou-feur ~ pommes de terre 🍷
Camembert
Fruit

Jeudi 5

Carottes râpées 🥕
Brandade de poisson 🐟
Fromage 🧀
Purée de pomme 🍌

Vendredi 6

Émincé de volaille 🍖 🍷 sauce crème
Tortilla
Lentilles au jus 🍲
Fromage 🧀
Fruit 🍎

Élémentaires

Maternelles

Salade de pommes de terre au thon 🐟
Pizza au fromage
Salade verte
Fromage blanc aromatisé

Potage de petits légumes 🍲
Émincé de bœuf 🍖 🍷 sauce chasseur
Coquillettes 🍝
Yaourt nature 🥛
Fruit 🍎

Œufs durs 🍳
Falafels pois chiche ~ courgette 🍆
sauce fromage blanc à la menthe 🌿
Chou-feur ~ pommes de terre 🍷
Camembert
Fruit

Carottes râpées 🥕
Brandade de poisson 🐟
Fromage 🧀
Purée de pomme 🍌

Émincé de volaille 🍖 🍷 sauce crème
Lentilles au jus 🍲
Fromage 🧀
Fruit 🍎

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain, confiture, fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

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



Récolte des grains de café en Ethiopie



Ça signifie quoi le « commerce équitable » ?

Vendredi, le fruit servi aux enfants sera **bio et issu du commerce équitable**. Le commerce équitable est un système où les échanges entre les pays développés et les pays en développement visent à **équivaler les relations entre producteurs et consommateurs**. En achetant un produit, le consommateur assure au producteur **une rémunération juste pour son travail, tout en préservant son environnement et son bien-être social**. L'objectif est d'**améliorer ainsi les conditions de travail dans le monde**. Au Syrec, nous sommes fiers de soutenir **des approvisionnements responsables** ! Les aliments issus du commerce équitable les plus importés sont **le café et le thé, le cacao et les fruits**, notamment les bananes.

Élémentaires

Maternelles

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Pomelo

Gratin de céréales aux petits légumes

Fromage **

Flamby

Omelette nature

Gratin brocolis ~ pommes de terre

Petit suisse nature **

Fruit

Salade d'endives

Filet de lieu sauce citronnée

Purée Crécy

Comté

Mousse chocolat

Carottes râpées

Poulet rôti au paprika

Pané au fromage

Potatoes ~ ketchup

Yaourt aromatisé

Taboulé à la menthe

Sauté de bœuf aux haricots rouges

à la mexicaine

Egrainé végétal fèves et pois

à la mexicaine

Haricots verts

Fromage **

Fruit

Pomelo

Gratin de céréales aux petits légumes

Fromage **

Flamby

Omelette nature

Gratin brocolis ~ pommes de terre

Petit suisse nature **

Fruit

Salade d'endives

Filet de lieu sauce citronnée

Purée Crécy

Comté

Mousse chocolat

Carottes râpées

Poulet rôti au paprika

Potatoes ~ ketchup

Yaourt aromatisé

Taboulé à la menthe

Sauté de bœuf aux haricots rouges

à la mexicaine

Haricots verts

Fromage **

Fruit

Goûter : baguette, beurre, purée de fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain, confiture, fruit

Goûter : crêpe nature, fruit, lait

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



Le jeudi 20 mars, c'est la Journée sans viande !

Cette **journée internationale** est dédiée à la **lutte contre la surconsommation de viande**. On distingue trois raisons essentielles de manger moins de produits carnés. La plus ancienne est **l'engagement pour la cause animale** : c'est la motivation principale des personnes qui n'en mangent plus du tout (végétariens et végétariens). Ensuite, **les risques pour la santé publique** ont pris de l'ampleur. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indique qu'une consommation excessive de viande augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. Enfin, consommer moins de viande est **important écologiquement** : cela permettrait de **réduire notre empreinte environnementale liée à l'élevage** (gaz à effet de serre, ressources en eau, etc).

Lundi 16

Mardi 17

Mercredi 18

Jeudi 19

Vendredi 20

Élémentaires

Salade de blé
Colombo de porc*
Omelette
Carottes
Fromage **
Fruit **

Salade iceberg
Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre
Yaourt nature **

Potage de petits légumes
Pois chiches concassés
et légumes tikka massala
Riz
Fromage fondu
Fruit

Salade verte au maïs
Sauté de bœuf aux olives
Quenelles sauce tomate
Haricots beurre
Mimolette
Fruit **

Carottes râpées **
Raviolis au fromage et à la sauce tomate
Fromage blanc nature **
Purée de poire

Maternelles

Salade de blé
Colombo de porc*
[subs : Omelette]
Carottes
Fromage **
Fruit **

Salade iceberg
Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre
Yaourt nature **

Potage de petits légumes
Pois chiches concassés
et légumes tikka massala
Riz
Fromage fondu
Fruit

Salade verte au maïs
Sauté de bœuf aux olives
Haricots beurre
Mimolette
Fruit **

Carottes râpées **
Raviolis au fromage et à la sauce tomate
Fromage blanc nature **
Purée de poire

Goûter : pain, chocolat, lait

Goûter : baguette, gouda, fruit

Goûter : pain au lait, confiture, purée de fruit

Goûter : pain, fromage fouetté, jus

Goûter : marbré, 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

? Détail des plats composés :

Potage de petits légumes : carotte, céleri rave, poireau, chou-fleur, navet, crème, bouillon de légumes

* 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



Vendredi 27 mars, c'est la Journée nationale du fromage !

Qui de mieux placée que la France pour mettre ainsi le fromage à l'honneur ? Avec **plus de 1 200 variétés répertoriées**, le fromage est un véritable symbole de la gastronomie française. Nous sommes **les plus gros producteurs** mais aussi **les plus gros consommateurs** du monde : près de **30 kg par habitant et par an** ! Le fromage occupe une place précieuse dans nos assiettes et cette journée est l'occasion de **valoriser un patrimoine exceptionnel**. **Camembert, Comté, Roquefort, Reblochon...** chaque région possède ses spécialités et leurs noms font partie de notre patrimoine national. **Plus de 50 fromages différents** bénéficient par ailleurs d'une **Appellation d'Origine Protégée (AOP)**, dont celui servi vendredi.

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27

Élémentaires

Sauté de bœuf gardiane
aux haricots rouges
Boulettes végétariennes
Ratatouille et pommes de terre
Petit suisse nature **
Fruit **

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

Salade de chou rouge
Omelette nature
Épinards à la crème ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

Coleslaw
Poulet rôti
Nuggets de blé
Écrasé de pomme de terre
Yaourt nature **
Purée de fruit

Salade de pâtes à l'italienne
Pépites de colin d'Alaska ~ citron
Flageolets et haricots verts
Fromage **
Fruit **

Maternelles

Sauté de bœuf gardiane
aux haricots rouges
Ratatouille et pommes de terre
Petit suisse nature **
Fruit **

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

Salade de chou rouge
Omelette nature
Épinards à la crème ~ pommes de terre
Gouda
Madeleine

Coleslaw
Poulet rôti
Écrasé de pomme de terre
Yaourt nature **
Purée de fruit

Potage Darblay
Pépites de colin d'Alaska ~ citron
Flageolets et haricots verts
Fromage **
Fruit **

Goûter : baguette, confiture, lait

Goûter : pain, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au lait pépites, lait, fruit

Goûter : pain, beurre, 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 de pâte à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

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



Les gariguettes sont les premières fraises de l'année

Le printemps fait son retour dans les jardins et au marché !

Avec l'arrivée du mois d'avril, le printemps s'installe doucement. C'est l'occasion de commencer à booster les saveurs et les couleurs sur nos tables avec ces **5 fruits et légumes de saison iconiques** :

1. **L'asperge** : peu calorique, elle est riche en vitamines et en antioxydants
2. **Les radis** : riches en vitamine C, il ne contiennent pratiquement ni calories, ni gras, ni glucides
3. **L'artichaut** : riche en vitamine B9 et en magnésium, il favorise la détoxification de l'organisme
4. **Les épinards** : ce sont les légumes parmi les plus riches en antioxydants et en fibres
5. **Les fraises gariguettes** : peu caloriques, elles sont riches en vitamine, en fibres et en potassium



Le radis, c'est le plaisir et les vitamines sans les calories !

Lundi 30

Mardi 31

Mercredi 1^{er}

Jeudi 2

Vendredi 3

Élémentaires

Pomelo
Filet de Colin curry coco
Riz créole
Fromage
Purée de fruit

Salade de pommes de terre
Émincé de poulet sauce crème
Boulettes
de lentilles corail et patate douce
Petits pois ~ carottes
Fromage blanc nature
Fruit

Chou blanc au sésame
Bolognaise de lentilles
Pâtes ~ emmental
Yaourt aromatisé

Potage Darblay
Steack haché
Omelette
Pommes de terre ~ haricots verts
Babybel
Fruit
Lapin en chocolat

Carottes râpées
Curry de chou-fleur et pois chiche
Boullgour
Crème dessert à la vanille

Maternelles

Pomelo
Filet de Colin curry coco
Riz créole
Fromage
Purée de fruit

Salade de pommes de terre
Émincé de poulet sauce crème
Petits pois ~ carottes
Fromage blanc nature
Fruit

Chou blanc au sésame
Bolognaise de lentilles
Pâtes ~ emmental
Yaourt aromatisé

Salade de lentilles
Steack haché
Pommes de terre ~ haricots verts
Babybel
Fruit
Lapin en chocolat

Carottes râpées
Curry de chou-fleur et pois chiche
Boullgour
Crème dessert à la vanille

Goûter : pain, chocolat, fruit

Goûter : baguette, gouda, purée de fruit

Goûter : pain au lait, confiture, fruit

Goûter : pain, pâte à tartiner, jus

Goûter : marbré, 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

? Détail des plats composés :

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