



La harira marocaine est un repas complet à elle toute seule !

Soupes, potages et velouté : des cousins réconfortants

Nous ne faisons pas toujours la différence entre soupe et potage, pourtant à l'origine il y en avait bien une. Ce n'est pas tant la recette elle-même qui les définit mais le moment du repas où ils sont servis. Traditionnellement, **la soupe** est soit **une entrée**, soit **un plat unique**. Dans ce cas, elle contient des **protéines végétales ou animales**, comme **la garbure du Sud-Ouest** ou **la harira marocaine**. Le **potage** est un **plat de résistance** populaire composé de **légumes cuits à l'eau** avec un peu de graisse, souvent **épaissis avec du pain** ou plus récemment **des pâtes**. Il a donné son nom au **jardin potager** et ne contient par définition **que des légumes**. Le **velouté** quant à lui est un potage mixé fin et **lié à la crème ou à l'œuf**, composé la plupart du temps d'un seul légume.



Châtaigne ou champignons : les veloutés de saison

Lundi 3

Mardi 4

Mercredi 5

Jeudi 6

Vendredi 7

Élémentaires

Betteraves
Gnocchis
sauce tomate 🍴
Liégeois au chocolat
Fruit 🍏 **

Concombres 🍏 **
Raviolis au fromage
Fromage blanc 🍏 **
Purée pomme ~ poire 🍏
Petits beurre

Boulettes de bœuf 🍏 sauce aurore 🍴
Boulettes de pois chiche sauce aurore 🍴
Duo carottes ~ haricots 🍴
Saint-Nectaire 🍏
Semoule au lait

Potage de légumes verts 🍴
Filet de poisson sauce cajun 🍴
Röstis de légumes
Gouda 🍏 **
Fruit 🍏 🍏 **

Émincé de poulet sauce crème 🍴 🍏
Pépites de colin d'Alaska
Pommes de terre persillées 🍴
Yaourt à la vanille 🍏
Fruit

Maternelles

Betteraves
Gnocchis
sauce tomate 🍴
Liégeois au chocolat
Fruit 🍏 **

Concombres 🍏 **
Raviolis au fromage
Fromage blanc 🍏 **
Purée pomme ~ poire 🍏
Petits beurre

Boulettes de bœuf 🍏 sauce aurore 🍴
Duo carottes ~ haricots 🍴
Saint-Nectaire 🍏
Semoule au lait

Œufs durs 🍴 🍏 mayonnaise
Filet de poisson sauce cajun 🍴
Röstis de légumes
Gouda 🍏 **
Fruit 🍏 🍏 **

Émincé de poulet sauce crème 🍴 🍏
Pommes de terre persillées 🍴
Yaourt à la vanille 🍏
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, beurre, fruit

Goûter : pain au chocolat, fruit, sirop

Goûter : baguette, confiture, jus

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



Des mots pour dire la Grande Guerre

Le 11 novembre 1918 est déclarée l'armistice de la Première Guerre mondiale. Elle ne s'est appelée ainsi qu'après qu'il y en a eu... une seconde ! Entre les deux guerres mondiales, ces quatre ans de conflit étaient qualifiés de « Grande guerre » tant pour le nombre de pays impliqués que l'ampleur des pertes humaines. Elle était aussi surnommée alors la « Der des ders », car il paraissait inimaginable qu'une seconde guerre mondiale se produise... L'expression « poilus » qualifiait les soldats montés au front comme des hommes virils. Les « gueules cassées » désignaient les soldats blessés par des éclats d'obus. Enfin, la tradition d'une « tombe du Soldat inconnu », symbolisant tous les morts d'un même conflit, est également issue de la Première guerre mondiale.

Lundi 10

Mardi 11

Mercredi 12

Jeudi 13

Vendredi 14

Élémentaires

Taboulé 🍴
Pizza bolognaise végétarienne
Salade iceberg
Fromage blanc aromatisé

Férié

Tarti'thon
Lasagnes aux légumes du soleil
Mousse au chocolat
Fruit

Salade maïs surimi 🍴
Sauté de bœuf 🍴 sauce chasseur 🍴
Blanquette de poisson 🍴
Potatoes
Vache qui rit 🍴**
Tarte aux pommes

Filet meunière ~ citron
Lentilles au jus 🍴🍴🍴
Comté 🍴**
Fruit 🍴**

Maternelles

Potage de légumes verts 🍴
Pizza bolognaise végétarienne
Salade iceberg
Fromage blanc aromatisé

Férié

Tarti'thon
Lasagnes aux légumes du soleil
Mousse au chocolat
Fruit

Salade maïs surimi 🍴
Sauté de bœuf 🍴 sauce chasseur 🍴
Potatoes
Vache qui rit 🍴**
Tarte aux pommes

Filet meunière ~ citron
Lentilles au jus 🍴🍴🍴
Comté 🍴**
Fruit 🍴**

Goûter : baguette, bûche aux deux laits, fruit

Goûter : marbré au chocolat, compote, sirop

Goûter : baguette viennoise, 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



Le Mexique se situe entre l'Amérique du Sud et les États-Unis

Le Mexique, le pays où même les morts se célèbrent en couleurs !

Ce mois-ci, le Syrec rend hommage au **Mexique** ! Chaque année, les mexicains inaugurent le mois de novembre avec l'une de leurs fêtes les plus populaires : **Día de Muertos**, le Jour des Morts. S'il se célèbre **entre le 31 octobre et le 2 novembre**, respectant ainsi la commémoration des morts chez les catholiques, le Día de Muertos est surtout **très imprégné des traditions indigènes du Mexique** et c'est **une fête joyeuse** ! Les **cavaleras**, représentation de têtes de mort très colorées, en sont un symbole incontournable. Cette fête est aussi l'occasion de rendre hommage à ses proches et il est courant d'**offrir des cadeaux** à sa famille et à ses amis, comme des **petits crânes en sucre**. Depuis 2008, le **Día de Muertos est inscrit au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco**.



Enfant maquillée en cavalera pour le Día de Muertos

Lundi 17

Mardi 18

Mercredi 19

Jeudi 20

Vendredi 21

Élémentaires

Macédoine à la Russe 🍴
Omelette 🍳🌱
Haricots verts 🍴
Semoule au lait
Fruit 🍏🍏🌱**

Sauté de bœuf 🍴 sauce aux olives 🍴
Filet de poisson sauce Nantua 🍴
Carottes fondantes 🍴
Pointe de Brie
Fruit 🍏

Potage Darblay 🍲
Filet de poisson aux corns flakes
Écrasé de pommes de terre 🍴
Petits suisses
Fruit

Menu spécial Mexique

Guacamole ~ tortilla
Chili con carne 🍴
Chili sans viande
Riz 🍴🍴
Yaourt à boire aromatisé

Salade de betteraves 🍴🍴**
Poulet rôti 🍴🍴
Crousti'blé
Gratin brocolis ~ pomme de terre 🍴
Chanteneige 🍴**
Flanby

Maternelles

Macédoine à la Russe 🍴
Omelette 🍳🌱
Haricots verts 🍴
Semoule au lait
Fruit 🍏🍏🌱**

Sauté de bœuf 🍴 sauce aux olives 🍴
Carottes fondantes 🍴
Pointe de Brie
Fruit 🍏

Crêpe au fromage
Filet de colin coco curry 🍴
Haricots verts 🍴
Petits suisses
Fruit

Menu spécial Mexique

Guacamole ~ tortilla
Chili con carne 🍴
Riz 🍴🍴
Yaourt à boire aromatisé

Salade de betteraves 🍴🍴**
Poulet rôti 🍴🍴
Gratin brocolis ~ pomme de terre 🍴
Chanteneige 🍴**
Flanby

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites, compote, sirop

Goûter : baguette, beurre, fruit

Goûter : cake breton, 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



Un gâteau qui se mange en un éclair !

Ces gâteaux aux noms rigolos

Le brownie servi ce jeudi ne tient pas son nom de sa couleur **brown** (marron en anglais), mais du brownie, un petit elfe de maison écossais. **L'éclair** est si facile à tenir pour un gâteau à la crème que son nom indique simplement qu'il se mange... en un éclair ! Sa cousine **la religieuse**, avec ses deux choux superposés, ressemble à une nonne en voile noir et col blanc, d'où son nom. **Le Paris-Brest**, lui, tient son nom et sa forme d'une course cycliste du même nom. Côté traduction, les pâtisseries se simplifient aussi souvent la vie. **Le gâteau chinois**, brioche roulée en escargot, s'appelait en allemand **Schneckenkuchen** (littéralement gâteau en escargot). Considérant que son nom était aussi imprononçable que du chinois, il a été rebaptisé... gâteau chinois.



La forme du Paris-Brest rend hommage à la roue

Lundi 24

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz
Kiri **
Fruit **

Mardi 25

Concombres **
Escalope de volaille panée ~ citron
Omelette
Petits pois ~ carottes
Yaourt **
Fruit **

Mercredi 26

Salade de maïs au thon
Croustillant de fromage
Pâtes curvi rigatti sauce tomate
Fruit

Jeudi 27

Salade d'automne au Butternut
Steak haché de bœuf ~ ketchup
Palet végétarien ~ ketchup
Chou fleur ~ pommes de terre
Brownie au chocolat
Crème anglaise

Vendredi 28

Salade de carottes **
Filet de colin sauce aux agrumes
Beignets de salsifis
Fromage blanc aromatisé

Élémentaires

Menu bio

Dahl de lentilles
Riz
Kiri **
Fruit **

Concombres **
Escalope de volaille panée ~ citron
Petits pois ~ carottes
Yaourt **
Fruit **

Salade de maïs au thon
Croustillant de fromage
Pâtes curvi rigatti sauce tomate
Fruit

Salade d'automne au Butternut
Steak haché de bœuf ~ ketchup
Chou-fleur ~ pommes de terre
Brownie au chocolat
Crème anglaise

Salade de carottes **
Filet de colin sauce aux agrumes
Beignets de salsifis
Fromage blanc aromatisé

Maternelles

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