



Le paprika : le piment doux qui relève vos plats

Le paprika est une épice issue d'une variété de piment doux séché puis réduit en poudre. Il a deux qualités essentielles en cuisine : il relève les plats sans piquer et leur apporte une jolie touche de rouge ! Très reconnaissable à sa couleur écarlate, le paprika provient du *capsicum annuum*, une plante originaire de Colombie dont sont issus également les poivrons et la plupart des variétés de piments. Le paprika que l'on consomme en France provient majoritairement de Hongrie et son nom français est issu du hongrois *fűszerpaprika*. D'autres piments doux s'utilisent fréquemment en cuisine comme le piment d'Espelette basque ou le pimentón espagnol. **Lundi 28 septembre**, le paprika donnera du peps au sauté de bœuf !



Lundi 28

Mardi 29

Mercredi 30

Jeudi 1^{er}

Vendredi 2

Élémentaires

Sauté de bœuf au paprika
avec des haricots rouges
Haricots rouges sauce cacahuètes
Carottes persillées
Fromage
Fruit **

Tomate
Légumes couscous ~ pois chiche
Semoule
Petit suisse aux fruits

Salade coleslaw
Poulet rôti
Boulette végé aubergine ~ coriandre
sauce à la tomate
Frites
Fromage blanc nature
Purée de fraise

Pastèque
Croustillant au fromage
Purée de patates douces
Yaourt nature **
Éclair au chocolat

Blanquette de poisson
Riz
Fromage **
Fruit **

Maternelles

Sauté de bœuf au paprika
avec des haricots rouges
Carottes persillées
Fromage
Fruit **

Tomate
Légumes couscous ~ pois chiche
Semoule
Petit suisse aux fruits

Salade coleslaw
Poulet rôti
Frites
Fromage blanc nature
Purée de fraise

Pastèque
Croustillant au fromage
Purée de patates douces
Yaourt nature **
Éclair au chocolat

Blanquette de poisson
Riz
Fromage **
Fruit **

Goûter : baguette, Vache-qui-rit, jus

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : madeleines, fruit

Goûter : baguette viennoise chocolat, lait

Goûter : pain céréales, beurre, purée de fruit



Produit ou ingrédient
issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits
bruts ou très peu transformés



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)

** 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



Bolognaise de lentilles

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de lentilles vertes crues
- 600 g de concassé de tomates
- 2 oignons moyens et 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil, basilic ou coriandre (au choix)

1. Dans une casserole, mettre les lentilles dans 900 ml d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen.
 2. Émincer les oignons et les faire légèrement dorer dans une grande poêle.
 3. Égoutter les lentilles et presser les gousses d'ail. Tout ajouter dans la poêle, mélanger sur feu vif.
 4. Ajouter les tomates concassées, saler poivrer et bien mélanger. Laisser mijoter environ 10 minutes, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
 5. Ciseler et ajouter l'herbe fraîche de votre choix juste avant de servir pour éviter qu'elle ne cuise.
- Note : cette sauce se conserve très bien et peut être réchauffée sans problème. En accompagnement d'une céréale (pâtes, riz, quinoa, semoule, ...), elle constitue un apport protidique suffisant.*

Lundi 5

Mardi 6

Mercredi 7

Jeudi 8

Vendredi 9

Élémentaires

Boulettes de bœuf sauce crème
Boulettes de pois chiche
sauce crème
Boulgour
Fromage
Fruit

Salade coleslaw
Tortilla
Ratatouille
Petit suisse aromatisé

Salade verte
Poulet rôti
Falafels coriandre ~ menthe
Potatoes ~ ketchup
Yaourt nature
Coupelle de fruits

Concombre
Bolognaise de lentilles
Pâtes ~ emmental râpé
Crème au chocolat

Taboulé à la menthe
Filet de poisson sauce aurore
Courgettes persillées
Fromage
Fruit

Maternelles

Boulettes de bœuf sauce crème
Boulgour
Fromage
Fruit

Salade coleslaw
Tortilla
Ratatouille
Petit suisse aromatisé

Salade verte
Poulet rôti
Potatoes ~ ketchup
Yaourt nature
Coupelle de fruits

Concombre
Bolognaise de lentilles
Pâtes ~ emmental râpé
Crème au chocolat

Taboulé à la menthe
Filet de poisson sauce aurore
Courgettes persillées
Fromage
Fruit

Goûter : madeines, compote, lait

Goûter : pain au lait pépites choco, fruit

Goûter : baguette, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain aux céréales, Cantadou, fruit

Goûter : baguette, confiture, lait

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

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)

** 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



C'est la Semaine du goût !

Chaque année au mois d'octobre, la **Semaine du Goût** revient nous stimuler les papilles ! Créé en 1990, cet événement national a pour vocation d'éveiller au goût tous les publics et de créer du lien autour de l'alimentation entre élèves, familles, enseignants, producteurs, acteurs de la restauration collective et des métiers de bouche, etc. Pour cette 37^e édition, le Syrec s'associe à son fournisseur **Toufflet boulanger** pour travailler sur un accord met - pain. À l'heure où nous éditons, tous les choix n'étant pas encore arrêtés nous ne pouvons les annoncer. Alors, pain aux olives ou aux noix ? Pain aux raisins ou au son ? Pavé au maïs ou nordique ? Une seule chose est sûre : **la surprise sera de mise !**

Lundi 12

Mardi 13

Mercredi 14

Jeudi 15

Vendredi 16

Élémentaires

Sauté de boeuf 🍖 aux lentilles 🌱 sauce chasseur 🍷
Lingot de légumineuses sauce basquaise 🍷
Riz 🍚
Fromage
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel surprise

Salade coleslaw 🥗
Légumes couscous ~ pois chiche 🌱
Semoule 🍲
Fromage 🧀
Purée pomme ~ mirabelle
♦ petit pain individuel surprise

Carottes râpées 🥕
Nuggets de volaille
Pané au fromage
Duo haricots verts ~ flageolets
Yaourt à boire aromatisé
♦ petit pain individuel surprise

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Parmentier végétal 🌱
Fromage 🧀
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel surprise

Salade de maïs et betteraves 🥗
Filet de poisson meunière
Épinards à la crème 🥗
Fromage
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel surprise

Maternelles

Sauté de boeuf 🍖 aux lentilles 🌱 sauce chasseur 🍷
Riz 🍚
Fromage
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel

Salade coleslaw 🥗
Légumes couscous ~ pois chiche 🌱
Semoule 🍲
Fromage 🧀
Purée pomme ~ mirabelle
♦ petit pain individuel

Carottes râpées 🥕
Nuggets de volaille
Duo haricots verts ~ flageolets
Yaourt à boire aromatisé
♦ petit pain individuel

Œuf dur 🍳 ~ mayonnaise
Parmentier végétal 🌱
Fromage 🧀
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel

Salade de maïs et betteraves 🥗
Filet de poisson meunière
Épinards à la crème 🥗
Fromage
Fruit 🍎
♦ petit pain individuel

Goûter : baguette, chocolat, purée de fruit

Goûter : pain aux céréales, confiture, lait

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : barre bretonne, lait, purée de fruit



Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés



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 pâtes à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

* 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



Vacances scolaires



Légumes verts, tomate, chou-fleur, cucurbitacées : toutes les couleurs et saveurs du potager se dégustent en soupe !

Les bienfaits des soupes, potages et velouté

L'automne s'installe et les températures descendent. Quoi de mieux qu'un bon potage pour se réconforter ? **La soupe a longtemps été le plat principal** de la plupart des familles. Elle contenait à la fois les légumes, la viande, le fromage... et le pain ! Beaucoup de soupes sont encore de délicieux plats complets comme **la harira marocaine**, **la garbure** ou encore **le goulasch hongroise**. **Le potage** tient son nom du potager et contient essentiellement des légumes. **Riches en vitamine A et B et en fibres, il améliore le transit et l'hydratation**. Enfin, **le velouté** est un potage mixé et lié en fin de cuisson avec de la crème fraîche, ce qui lui donne son aspect lisse et soyeux. Celui qui inaugurera la saison des soupes le **jeudi 22 octobre** est à **la carotte et au cumin**. Miam !

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

Jeudi 22

Vendredi 23

Élémentaires

Poulet rôti 🍗
Omelette 🍳
Haricots verts ~ pommes de terre
Fromage 🧀
Fruit 🍎

Céleri rémoulade 🥒
Tarte butternut
Salade verte
Yaourt nature 🥛
Purée de fruits 🍌

Salade de chou rouge 🥬
Steak haché 🍖
Pané végétal
Macaronis 🍝 au beurre ~ râpé
Petit suisse aromatisé

Velouté de carottes au cumin 🥕
Quinoa 🌾 aux légumes du soleil 🥕
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Houmous ~ pain
Écrasé de pomme de terre au colin 🐟
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Maternelles

Poulet rôti 🍗
Haricots verts ~ pommes de terre
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Céleri rémoulade 🥒
Tarte butternut
Salade verte
Yaourt nature 🥛
Purée de fruits 🍌

Chou rouge 🥬
Steak haché 🍖
Macaronis 🍝 au beurre ~ râpé
Petit suisse aromatisé

Velouté de carottes au cumin 🥕
Quinoa 🌾 aux légumes du soleil 🥕
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Houmous ~ pain
Écrasé de pomme de terre au colin 🐟
Fromage 🧀
Fruit 🍌

Goûter : crêpe au chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, jus

Goûter : baguette, Vache-qui-rit, purée de fruit



Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique



Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés



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)

** 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



Vacances scolaires

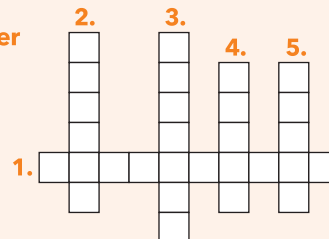
Des petits jeux à faire peur !



Une cucurbitacée à sculpter

- Mon premier se situe entre 5 et 7
- Mon second est synonyme de peur
- Mon tout est la star d'Halloween !

Des mots croisés pour pétoter



Une silhouette dans la nuit

Je suis le seul mammifère sachant voler.
Je passe presque tout mon temps la tête en bas.
Je suis un insectivore très utile à l'environnement.
J'ai inspiré à la fois les vampires... et Batman !
Je suis...

Réponses dans l'ordre des jeux : 1. citrouille 2. zombi 3. fantôme 4. mammifère 5. insectivore

Lundi 26

Mardi 27

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 30

Élémentaires

Salade de pâtes à l'italienne
Sauté de bœuf sauce paprika
Quenelles sauce paprika
Brocolis
Petit suisse nature
Fruit

Cari réunionnais aux deux lentilles
Riz
Fromage
Fruit

Chou blanc au sésame
Saucisse de volaille
Croustillant de blé
Purée courge ~ pomme de terre
Yaourt aromatisé

Carottes râpées
Spaghettis bolognaise végétarienne
Fromage
Liégeois au chocolat

Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre sautées
Fromage
Fruit

Maternelles

Salade de pâtes à l'italienne
Sauté de bœuf sauce paprika
Brocolis
Petit suisse nature
Fruit

Cari réunionnais aux deux lentilles
Riz
Fromage
Fruit

Chou blanc au sésame
Saucisse de volaille
Purée courge ~ pomme de terre
Yaourt aromatisé

Carottes râpées
Spaghettis bolognaise végétarienne
Fromage
Liégeois au chocolat

Filet de poisson sauce Nantua
Pommes de terre sautées
Fromage
Fruit

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : pain céréales, beurre, purée de fruit

Goûter : brioche pépites choco, fruit, lait

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : baguette, Kiri, jus

Produit ou ingrédient issu de l'agriculture biologique

Plat élaboré au Syrec à base de produits bruts ou très peu transformés

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 pâtes à l'italienne : penne, mozzarella, basilic, vinaigrette aux tomates séchées

* 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