



### C'est la rentrée... et pas seulement scolaire !

**Bonne rentrée à toutes et à tous !** Chaque année, retrouver le chemin de l'école procure à la fois grande joie et peur du changement. En effet, l'excitation de retrouver les copains et copines se mêle par exemple à l'appréhension de changer de professeur. Par définition, grandir, c'est inévitablement changer et avant tout, apprendre. Bien sûr, cette année sera l'occasion de **nouveaux apprentissages scolaires**, mais pas seulement. Car une nouvelle rentrée, c'est également la possibilité de **retrouver ton activité extra-scolaire préférée ou d'en découvrir une nouvelle** : sport collectif ou individuel, activité manuelle, pratique d'un instrument de musique, atelier de théâtre... Tous les goûts sont permis !



C'est la rentrée !

#### Lundi 31

#### Mardi 1<sup>er</sup>

#### Mercredi 2

#### Jeudi 3

#### Vendredi 4

Élémentaires

Melon  
Chili sin carné 🍽️  
Riz 🍽️ 🍽️  
Yaourt aromatisé 🍽️ 🍽️

Tomate  
Omelette 🍽️ 🍽️  
Gratin brocolis ~pommes de terre 🍽️  
Fromage 🍽️ \*\*  
Crème au chocolat 🍽️

Filet de colin sauce curry 🍽️  
Semoule 🍽️ 🍽️  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit

Concombres 🍽️ 🍽️ 🍽️  
Quinoa 🍽️ 🍽️  
Poêlée de légumes du soleil  
Fromage 🍽️ \*\*  
Purée de fruit 🍽️

Colin corn flakes  
Purée de céleri 🍽️  
Fromage 🍽️ \*\*  
Fruit 🍽️ \*\*

Maternelles

Melon  
Chili sin carné 🍽️  
Riz 🍽️ 🍽️  
Yaourt aromatisé 🍽️ 🍽️

Tomate  
Omelette 🍽️ 🍽️  
Gratin brocolis ~pommes de terre 🍽️  
Fromage 🍽️ \*\*  
Crème au chocolat 🍽️

Filet de colin sauce curry 🍽️  
Semoule 🍽️ 🍽️  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit

Concombres 🍽️ 🍽️ 🍽️  
Quinoa 🍽️ 🍽️  
Poêlée de légumes du soleil  
Fromage 🍽️ \*\*  
Purée de fruit 🍽️

Colin corn flakes  
Purée de céleri 🍽️  
Fromage 🍽️ \*\*  
Fruit 🍽️ \*\*

Goûter : baguette, Cantadou, fruit

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : madeleines, compote, yaourt à boire

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : pain céréales, beurre, 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](http://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



### Sauce basquaise

**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 2 oignons moyens et 1 gousse d'ail
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 6 tomates
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Émincer les oignons et les faire sauter dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
  2. Couper les poivrons en dés, les ajouter et faire cuire à couvert environ 10 minutes.
  3. Rincer les tomates, les couper en 4 et les ajouter.
  4. Presser la gousse d'ail et l'ajouter, ainsi qu'une cuillère à café de piment d'Espelette.
  5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes.
  6. Après cuisson, ajuster l'assaisonnement en sel et poivre selon votre goût.
- Note :** la sauce basquaise peut accompagner de la volaille comme du poisson.  
Vous pouvez intégrer la volaille dès l'étape 1, en la faisant dorer en même temps que les oignons.

### Lundi 7

### Mardi 8

### Mercredi 9

### Jeudi 10

### Vendredi 11

Élémentaires

Salade de pommes de terre  
Sauté de bœuf à la Mexicaine  
Quenelles sauce tomate  
Haricots verts persillés  
Fromage  
Fruit

Pastèque  
Macaronis  
sauce champignons carottes  
Fromage  
Flanby

Concombres  
Émincé de dinde sauce basquaise  
Falafels à la sauce à la tomate  
Purée pommes de terre ~ carottes  
Fromage blanc aromatisé

Tomate  
Dhal de lentilles  
Riz  
Yaourt nature

Salade verte  
Filet de poisson meunière  
Épinards ~ pommes de terre  
Fromage  
Fruit

Maternelles

Salade de pommes de terre  
Sauté de bœuf à la Mexicaine  
Haricots verts persillés  
Fromage  
Fruit

Pastèque  
Macaronis  
sauce champignons carottes  
Fromage  
Flanby

Concombres  
Émincé de dinde sauce basquaise  
Purée pommes de terre ~ carottes  
Fromage blanc aromatisé

Tomate  
Dhal de lentilles  
Riz  
Yaourt nature

Salade verte  
Filet de poisson meunière  
Épinards ~ pommes de terre  
Fromage  
Fruit

Goûter : baguette, chocolat, jus

Goûter : madeleines, lait, fruit

Goûter : pain au lait pépites choco, lait, fruit

Goûter : pain 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

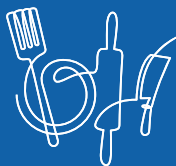
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

\*\* 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](http://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'Europe à l'honneur des menus à thème

Avec la rentrée scolaire, c'est le **grand retour des menus à thème mensuels** ! Leur objectif est de sortir un peu des sentiers battus afin de faire découvrir aux enfants des saveurs qu'ils n'ont pas forcément l'occasion de rencontrer par ailleurs. Cette année, nous les invitons à **voyager à travers les spécialités européennes**. À l'occasion de ce premier menu, **vendredi 18 septembre**, en entrée direction la **Grèce**, le pays de la **féta**. Nous nous rendrons ensuite en **Espagne** pour déguster une **paëlla de poisson au délicieux riz safrané**. Enfin, après un détour par la **Hollande** (province des **Pays-Bas**) et son fameux **Gouda**, nous redescendrons au **Portugal** nous régaler d'un **pastel de nata**.



Au pluriel, le pastel de nata devient pastéis de nata

#### Lundi 14

Saucisse de volaille 🍖  
Omelette 🍳  
Carottes ~pommes de terre 🥕  
fromage 🧀 \*\*  
Fruit 🍎 \*\*

#### Mardi 15

Oeufs durs 🍳  
Pizza soleillade 🍕  
Haricots verts à la Portugaise 🥕  
Fromage 🧀 \*\*  
Pastèque 🍉

#### Mercredi 16

Boulettes de bœuf 🍖 au curry 🍛  
Palets carottes herbes de Provence 🥕  
sauce curry 🍛  
Boullgour 🍛  
Petit suisse nature 🍌  
Fruit 🍌

#### Jeudi 17

Melon jaune 🍈  
Penne 🍝 bolognaise végétale 🍖  
Fromage 🧀 \*\*  
Purée de pomme 🍌

#### Vendredi 18

##### Menu spécial Europe

Grèce : Salade de tomate à la féta  
Espagne : Paëlla de poisson safranée 🍛  
Hollande : Gouda 🧀 \*\*  
Portugal : Pastel de nata

Élémentaires

Maternelles

Saucisse de volaille 🍖  
Carottes ~pommes de terre 🥕  
fromage 🧀 \*\*  
Fruit 🍌 \*\*

Oeufs durs 🍳  
Pizza soleillade 🍕  
Haricots verts à la Portugaise 🥕  
Fromage 🧀 \*\*  
Pastèque 🍉

Boulettes de bœuf 🍖 au curry 🍛  
Boullgour 🍛  
Petit suisse nature 🍌  
Fruit 🍌

Melon jaune 🍈  
Penne 🍝 bolognaise végétale 🍖  
Fromage 🧀 \*\*  
Purée de pomme 🍌

##### Menu spécial Europe

Grèce : Salade de tomate à la féta  
Espagne : Paëlla de poisson safranée 🍛  
Hollande : Gouda 🧀 \*\*  
Portugal : Pastel de nata

Goûter : baguette viennoise chocolat, jus

Goûter : crêpe au chocolat, lait, fruit

Goûter : pain au lait, chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, fruit

Goûter : baguette, Cantadou, 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](http://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 gnocchis, ces chouchous venus d'Italie

Les enfants raffolent des **gnocchis**, comme de la plupart des **pâtes alimentaires** ! **Originaires d'Italie**, les gnocchis sont le plus souvent façonnés avec un **mélange de farine de blé et de purée de pomme de terre**. Néanmoins, ils étaient présents dans la cuisine italienne avant même l'arrivée de ce fameux tubercule en Europe. À base de chapelure, ils étaient alors composés d'autres purées de légumes comme la **citrouille**, la **carotte**, les **blettes**, etc. Dans le commerce, les gnocchis sont le plus souvent déjà façonnés voire cuits à l'eau et **prêts à être poêlés** ou **cuisinés en sauce**, comme ceux servis au Syrec le **mardi 22** avec une gourmande **sauce fromagère**. Avec un peu de patience, il est aussi possible de façonner ses propres gnocchis maison.

#### Lundi 21

Salade de maïs et tomate vinaigrette 🍷  
Steack haché 🏠 🌱  
Croustillant au fromage frais  
Haricots blancs à la tomate 🍷  
Fromage  
Fruit

#### Mardi 22

Carottes râpées 🍷 🏠  
Gnocchis sauce fromagère 🍷  
Yaourt 🌱 \*\*  
Purée de fruit

#### Mercredi 23

Émincé de volaille 🍷 🏠  
Sauce provençale 🍷  
Quenelles sauce crème 🍷  
Brocolis ~ pommes de terre 🍷  
Fromage blanc nature 🌱  
Fruit 🌱

#### Jeudi 24

Œuf dur 🏠 🌱 ~ mayonnaise  
Cari réunionnais aux deux lentilles 🌱 🍷 🏠  
Riz 🌱 🏠  
Fromage 🌱 \*\*  
Fruit 🌱 \*\*

#### Vendredi 25

Taboulé 🌱 à la menthe 🍷  
Filet de colin sauce cajun 🍷  
Trio de légumes 🍷  
Fromage 🍷 \*\*  
Fruit

Élémentaires

Salade de maïs et tomate vinaigrette 🍷  
Steack haché 🏠 🌱  
Haricots blancs à la tomate 🍷  
Fromage  
Fruit

Carottes râpées 🍷 🏠  
Gnocchis sauce fromagère 🍷  
Yaourt 🌱 \*\*  
Purée de fruit

Émincé de volaille 🍷 🏠  
Sauce provençale 🍷  
Brocolis ~ pommes de terre 🍷  
Fromage blanc nature 🌱  
Fruit 🌱

Œuf dur 🏠 🌱 ~ mayonnaise  
Cari réunionnais aux deux lentilles 🌱 🍷 🏠  
Riz 🌱 🏠  
Fromage 🌱 \*\*  
Fruit 🌱 \*\*

Taboulé 🌱 à la menthe 🍷  
Filet de colin sauce cajun 🍷  
Trio de légumes 🍷  
Fromage 🍷 \*\*  
Fruit

Maternelles

Goûter : baguette viennoise, chocolat, lait

Goûter : galettes au beurre, jus

Goûter : pain céréales, Kiri, compote

Goûter : baguette, beurre, jus

Goûter : brioche pépites, purée de fruit, 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](http://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 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 pepsi au sauté de bœuf !



#### Lundi 28

#### Mardi 29

#### Mercredi 30

#### Jeudi 1<sup>er</sup>

#### 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](http://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