Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 31 octobre au 4 novembre 2022

Vacances scolaires

La graine de Kasha, nouvelle star des menus végétariens

À l'origine, le ***kasha*** (en russe ***каша*** et en polonais ***kasza***) est une bouillie à base de céréales ou de graines mondées cuites à l'eau ou au lait, consommée dans de nombreux pays d'Europe de l'Est et d'Asie centrale. En France, le terme ***kasha*** désigne à la fois la **graine de sarrasin décortiquée et grillée** et **le plat** dont elle est l'élément de base, comme le mot couscous désigne à la fois la semoule et le plat complet. On aime le ***kasha*** pour son **petit goût de noisette**, sa **cuisson super-express** et ses **nombreuses déclinaisons** possibles : en porridge, dans les soupes, en salade, etc. En plus de sa **teneur élevée en glucides complexes** qui apporte l'énergie, c'est une excellente **source de protéines végétales** (13 %).

	Lundi 31	Mardi 1er	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
Élémentaires	Salade de maïs vinaigrette Macaronis à la sauce du chef et parmesan Yaourt aux fruits Fruit	férié	Potage de butternut Blanquette de dinde Blanquette de poisson Riz ~ fondue de poireaux St Môret Fruit	Chou rouge ~ dés d'emmental Omelette Kasha au curry Crème dessert chocolat	Bœuf à la forestière Pané fromager Duo pommes de terre ~ haricots plats Fromage blanc Fruit
Maternelles	Salade de maïs vinaigrette Macaronis à la sauce du chef et parmesan Yaourt aux fruits Fruit	férié	Potage de butternut Blanquette de poisson Riz ~ fondue de poireaux St Môret Fruit	Chou rouge ~ dés d'emmental Omelette Kasha au curry Crème dessert chocolat	Bœuf à la forestière Duo pommes de terre ~ haricots plats Fromage blanc Fruit
	Goûter : moelleux mandarine, jus de raisin		*Goûter : P'tit Lu chocolat, lait fraise*	*Goûter : viennoise choco, compote de pomme*	*Goûter : pain complet, Vache qui rit, jus*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 7 au 11 novembre 2022

Velouté de lentilles

Ingrédients pour environ 4 personnes :

- 250 g de lentilles vertes ou corail
- 1 oignon
- 1 cube de brouillon
- 1 bouquet garni (ou laurier et thym)
- 1 cuillère à café de curry
- Huile d'olive et poivre

1. Faire revenir l'oignon haché et le curry dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les lentilles et le bouillon émietté, mélanger et recouvrir d'environ 6 fois leur volume d'eau. Poser le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter environ 30 min.
3. Lorsque les lentilles sont tendres, ôter le bouquet garni et mixer finement avec l'eau de cuisson restante. Poivrer.
4. Goûter afin de rectifier si besoin l'assaisonnement.

	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
Élémentaires	Betterave crue râpée ~ vinaigrette Quenelles ~ sauce aux champignons Riz Yaourt vanille Compote pomme ~ abricot	Salade de blé Filet de colin sauce cajun Gratin de chou-fleur Fruit	Velouté de lentilles Sauté de veau à la milanaise Filet de lieu sauce provençale Pommes de terre à l'ail et au thym Cantal Fruit	Céleri vinaigrette Sauté de porc* à l'indienne Galette orge-chèvre-miel Beignets de salsifis Camembert Semoule au lait	férié
Maternelles	Betterave crue râpée ~ vinaigrette Quenelles ~ sauce aux champignons Riz Yaourt vanille Compote pomme ~ abricot	Salade de blé Filet de colin sauce cajun Gratin de chou-fleur Fruit	Velouté de lentilles Sauté de veau à la milanaise Pommes de terre à l'ail et au thym Cantal Fruit	Céleri vinaigrette Sauté de porc* à l'indienne Galette orge-chèvre-miel Beignets de salsifis Camembert Semoule au lait	férié
	Goûter : moelleux au chocolat, fruit	*Goûter : baguette, Gouda, jus d'ananas*	*Goûter : viennoise, chocolat, lait*	*Goûter : pain céréales, confiture abricot, fruit*	

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

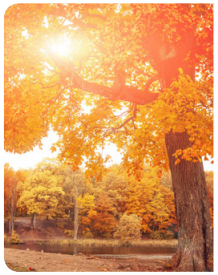
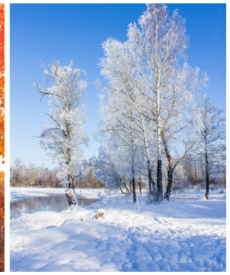
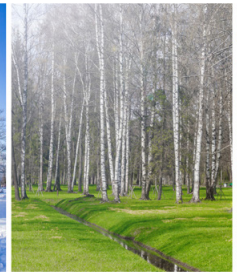
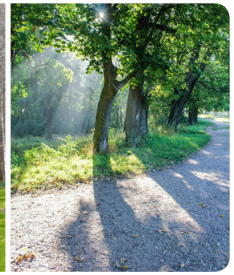
Les plats protidiques indiqués en vert sont végétariens

**** Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée***

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

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 14 au 18 novembre 2022

Manger de saison, cest bon pour la santé et la planète

Automne, hiver, printemps, été, **les saisons sont bien faites et nous apportent les fruits et légumes dont notre corps a besoin**. Afin de **sensibiliser les enfants** à l'importance de suivre le cycle de la nature, le Syrec a décidé de **les associer à la création des menus**. À tour de rôle et de saison, les enfants de chaque ville adhérente réaliseront, sous l'œil attentif du Chef, un menu **avec des produits entièrement de saison**. Cet automne, ce sont **les enfants de Villepinte** qui ouvriront le bal et créeront les mets qui seront ensuite servis à l'ensemble des enfants, **jeudi 18 novembre** !

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Élémentaires	Taboulé aux petits légumes Filet de lieu sauce curry Purée de brocolis Comté Fruit	Carottes râpées vinaigrette Spaghetti, sauce tomate, basilic et parmesan Chanteneige Petit suisse aux fruits	Potage Dubarry Chipolatas de volaille ~ ketchup Nuggets de poisson ~ ketchup Carottes cuisinées à l'ail Coulommiers Fruit	**Le menu automnal des enfants** *co-créé avec les enfants de Villepinte à partir de produits de saison*	Tajine de bœuf Tajine de légumes Semoule Mimolette Fruit
Maternelles	Taboulé aux petits légumes Filet de lieu sauce curry Purée de brocolis Comté Fruit	Carottes râpées vinaigrette Spaghetti, sauce tomate, basilic et parmesan Chanteneige Petit suisse aux fruits	Potage Dubarry Chipolatas de volaille ~ ketchup Carottes cuisinées à l'ail Coulommiers Fruit	**Le menu automnal des enfants** *co-créé avec les enfants de Villepinte à partir de produits de saison*	Tajine de bœuf Semoule Mimolette Fruit
	Goûter : baguette, confiture fraise, lait choco	*Goûter : viennoise au chocolat, fruit*	*Goûter : pain au lait, chocolat, jus d 'orange*	*Goûter : pain céréales, Edam, fruit*	*Goûter : moelleux mandarine, jus de pomme*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :
Potage Dubarry : pomme de terre, chou-fleur, crème

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 21 au 25 novembre 2022

Gaufres liégeoises

La gaufre, un petit goût de fête populaire

La ***gaufre*** est une pâtisserie confectionnée à partir d'**une pâte cuite entre deux plaques métalliques** ornées de motifs rectangulaires qui lui donnent sa forme si familière. Originaire de **Belgique**, elle est très présente dans le **nord de la France** ainsi qu'aux **Pays-bas**. Elle se répand dans les rues de Paris dès le XIIIe siècle, vendue à la criée par des **marchands ambulants**. Cette **origine populaire** en fait la gourmandise incontournable des **foires et fêtes foraines** ! La gaufre la plus consommée en France est la ***gaufre bruxelloise***. Rectangulaire et à 20 trous, c'est elle qui sera servie au goûter vendredi 25. En Belgique, la gaufre se fait **ronde à Liège** et **plate en Flandre**, où le terme ***gaufre*** désigne deux gaufrettes assemblées par du miel ou un sirop.

Gaufres flamandes

	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Élémentaires	Chou-blanc à la ciboulette Poulet rôti Omelette au fromage Épinards ~ Pommes de terre Vache qui rit Compote pomme-banane	Sardines à l'huile Gratin de légumes de saison Riz Yaourt Fruit	Potage parisien Filet meunière - citron Petit pois Fromage blanc aromatisé Fruit	**Menu bio** Salade de haricots verts Raviolis tomate ~ mozza à la crème Gouda Fruit	Salade de pâtes à la mimolette Steak haché sauce tomate Pané de blé aux épinards Poêlée de légumes de saison Salade de fruit
Maternelles	Chou-blanc à la ciboulette Poulet rôti Épinards ~ Pommes de terre Vache qui rit Compote pomme-banane	Sardines à l'huile Gratin de légumes de saison Riz Yaourt Fruit	Potage parisien Filet meunière - citron Petit pois Fromage blanc aromatisé Fruit	**Menu bio** Salade de haricots verts Raviolis tomate ~ mozza à la crème Gouda Fruit	Salade de pâtes à la mimolette Steak haché sauce tomate Poêlée de légumes de saison Salade de fruit
	Goûter : pain complet, emmental, fruit	*Goûter : flan aux pommes, jus d'ananas*	*Goûter : madeleines, yaourt à boire*	*Goûter : baguette, pâte à tartiner, lait*	*Goûter : gaufre nature, fruit*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :
Potage Parisien : poireau, pomme de terre, bouillon de légumes

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

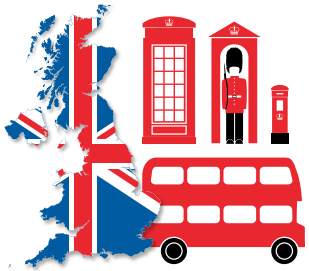
En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 28 novembre au 2 décembre 2022

Lard ou bacon, saucisses, œufs au plat ou brouillés : le petit déjeuner anglais comporte surtout des protéines animales

Chez nos voisins anglais, petit-déjeuner rime avec salé

Mercredi 30, le Syrec rend hommage au **petit déjeuner anglais typique** en proposant **œufs brouillés et haricots blancs**. Le fameux ***English Breakfast*** se compose surtout de protéines animales (œuf, lard ou bacon, saucisse, boudin…) accompagnées de ***baked beans*** (haricots blancs fondants à la tomate) et de légumes grillés. Le petit-déjeuner est **majoritairement salé** dans la plupart des autres pays du monde : **seule la France mise surtout sur le sucré** avec ses viennoiseries, céréales et confitures !



	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1er	Vendredi 2
Élémentaires	Salade verte aux dés de mimolette Filet de colin à la crème Purée de pommes de terre Compote pomme-poire	Bœuf mironton Tomate farcie végétarienne Semoule Carottes au cumin Brie Fruit	Potage de légumes au Kiri Œufs brouillés Haricots façon English Breakfast Cantal Fruit	Betteraves à la ciboulette Croque-volaille Croque fromage Salade verte Chanteneige Riz au lait	Coleslaw Chili végétarien Riz Mimolette Fruit
Maternelles	Salade verte aux dés de mimolette Filet de colin à la crème Purée de pommes de terre Compote pomme-poire	Bœuf mironton Semoule Carottes au cumin Brie Fruit	Potage de légumes au Kiri Œufs brouillés Haricots façon English Breakfast Cantal Fruit	Betteraves à la ciboulette Croque-volaille Salade verte Chanteneige Riz au lait	Coleslaw Chili végétarien Riz Mimolette Fruit
	Goûter : pain céréales, Vache qui rit, fruit	*Goûter : baguette, beurre, lait fraise*	*Goûter : moelleux au chocolat, jus d'orange*	*Goûter : baguette, confiture abricot, fruit*	*Goûter : madeleines, compote pomme~fraise*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :

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

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 5 au 9 décembre 2022

À la fin du printemps, c'est la transhumance : les vaches rejoignent les estives, zones de pâturage d'altitude à l'herbage préservé

Fromages de montagne AOP : le goût fleuri de l'altitude

En 2003, l'ONU a fait du 11 décembre la **Journée internationale de la montagne**. L'objectif est de faire prendre conscience des **trésors naturels à préserver** dont celle-ci regorge. En France, face à l'industrialisation de l'agriculture, **le pastoralisme montagnard** apparaît comme une activité d'élevage raisonnée permettant à la fois l'**entretien de l'espace naturel** et **le maintien du tissu social rural**. Loin des surfaces polluées, vaches, chèvres et brebis de montagne nous offrent **d'excellents et très nombreux fromages.** Parmi les **Appellations d'Origine Protégée** les plus réputées, le Syrec propose régulièrement aux enfants du **Comté du Jura** ou du **Cantal du Massif central**, comme c'est le cas jeudi 8.

	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
Élémentaires	Macédoine de légumes Coquillettes aux trois fromages Yaourt aux fruits Fruit	Céleri rémoulade Escalope de porc* charcutière Quenelles sauce curry Lentilles aux jus St Môret Compote de pomme	Potage Parisien Émincé de bœuf aux oignons Filet de colin sauce andalouse Duo de haricots Petit suisse Fruit	Carottes râpées au miel Omelette Risotto aux légumes Cantal Mousse au chocolat	Pizza au fromage Filet de lieu sauce cajun Gratin de brocolis Fruit
Maternelles	Macédoine de légumes Coquillettes aux trois fromages Yaourt aux fruits Fruit	Céleri rémoulade Escalope de porc* charcutière Quenelles sauce curry Lentilles aux jus St Môret Compote de pomme	Potage Parisien Émincé de bœuf aux oignons Duo de haricots Petit suisse Fruit	Carottes râpées au miel Omelette Risotto aux légumes Cantal Mousse au chocolat	Pizza au fromage Filet de lieu sauce cajun Gratin de brocolis Fruit
	Goûter : viennoise choco, compote pomme, jus	*Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit*	*Goûter : P'tit Lu au chocolat, fruit*	*Goûter : baguette, Gouda, fruit*	*Goûter : flan aux pommes, jus d'ananas*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :
Potage Parisien : poireau, pomme de terre, bouillon de légumes

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 12 au 16 décembre 2022

Avec l'arrivée des fêtes, la saison des chocolats est ouverte

Chaque année, pas moins de **35 000 tonnes de chocolat** sont consommées au moment des fêtes de fin d'année ! **Aliment sacré** depuis près de 4 000 ans dans les civilisations précolombiennes, le chocolat n'est arrivé en Europe qu'après la colonisation de l'Amérique par l'Espagne. **Produit rare et précieux** initialement réservé à la haute société, le chocolat s'est à la fois démocratisé et répandu sur tous les continents à partir du XVIIIe. **Symbole de luxe, de gourmandise et de réconfort**, le chocolat trône sur les tables des fêtes de fin d'année, dans les desserts comme la **bûche de Noël**, mais aussi en **bouchées, truffes, papillottes**… Offrir du chocolat est **un gage d'affection qui rassemble toutes les générations** de gourmands !

	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Élémentaires	Bœuf sauce gardiane Tortilla Gratin chou-fleur ~ pommes de terre Camembert Fruit	**Menu bio** Betteraves vinaigrette Dahl de lentilles Riz Edam Fruit	Potage Crécy Sauté de dinde à la normande Filet de lieu sauce estragon Boulgour et sa poêlée forestière Cotentin Fruit	**Menu spécial Fêtes !** Surimi Dos de cabillaud sauce armoricaine Pommes noisette ~ haricots verts Brownie ~ crème anglaise Clémentine Père Noël en chocolat ~ Grenadine	Salade de chou blanc au sésame Spaghetti, sauce champignons, carottes, crème Emmental râpé Comté Compote pomme-abricot
Maternelles	Bœuf sauce gardiane Gratin chou-fleur ~ pommes de terre Camembert Fruit	**Menu bio** Betteraves vinaigrette Dahl de lentilles Riz Edam Fruit	Potage Crécy Sauté de dinde à la normande Boulgour et sa poêlée forestière Cotentin Fruit	**Menu spécial Fêtes !** Surimi Dos de cabillaud sauce armoricaine Pommes noisette ~ haricots verts Brownie ~ crème anglaise Clémentine Père Noël en chocolat ~ Grenadine	Salade de chou blanc au sésame Spaghetti, sauce champignons, carottes, crème Emmental râpé Comté Compote pomme-abricot
	Goûter : pain son, confiture abricot, jus pomme	*Goûter : moelleux mandarine, lait*	*Goûter : madeleine, compote pomme ~ fraise*	*Goûter : baguette, chocolat, fruit*	*Goûter : gaufre au chocolat, banane*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :
Potage Crécy : carotte, pomme de terre, crème

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 19 au 23 décembre 2022

Vacances scolaires

Le riz au lait, un vrai réconfort au cœur de l'hiver

Riz au lait à la cannelle façon grand-mère

Ingrédients pour environ 4 personnes :

- 100 g de riz rond
- 1 litre de lait entier
- 100 g de cassonade
- 1 gousse de vanille ou de la vanille liquide
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre

1. Faire chauffer le lait et le sucre dans une casserole, avec la gousse de vanille fendue ou 1 cuillère à café de vanille liquide.
2. À ébullition, verser le riz en pluie. Mélanger et ajouter la cannelle.
3. Diminuer le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes environ : le lait doit affleurer à la surface et ne pas être complètement absorbé. Goûter pour être sûr de la bonne cuisson du riz.
4. Répartir dans des ramequins et laisser refroidir un peu à température ambiante avant de les placer au réfrigérateur.

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Élémentaires	Potage de légumes Macaronis sauce du Chef Parmesan Chanteneige Fruit	Carottes râpées au miel Bœuf bourguignon Croustillant au fromage Épinards à la crème Coulommiers Compote pomme ~ coing	Chou rouge aux dés d'emmental Escalope viennoise ~ ketchup Pépites de colin ~ ketchup Petit pois ~ carottes Riz au lait	Salade de pommes de terre au thon Couscous légumes Semoule Camembert Fruit	Salade de blé au maïs Fish and chips ~ citron Yaourt Fruit
Maternelles	Potage de légumes Macaronis sauce du Chef Parmesan Chanteneige Fruit	Carottes râpées au miel Bœuf bourguignon Épinards à la crème Coulommiers Compote pomme ~ coing	Chou rouge aux dés d'emmental Escalope viennoise ~ ketchup Petit pois ~ carottes Riz au lait	Salade de pommes de terre au thon Couscous légumes Semoule Camembert Fruit	Salade de blé au maïs Fish and chips ~ citron Yaourt Fruit
	Goûter : moelleux au chocolat, jus d'ananas	*Goûter : baguette, confiture abricot, fruit*	*Goûter : viennoise au chocolat, fruit*	*Goûter : baguette, beurre, lait fraise*	*Goûter : pain céréales, Edam, jus d'orange*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

La baguette est systématiquement bio

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Détail des plats composés :

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

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Gennevilliers
L'AUDACE D'UNE VILLE POPULAIRE

Menus des écoles et accueils de loisirs
Semaine du 26 au 30 décembre 2022

Vacances scolaires

Du bio chaque jour, du « tout bio » chaque mois

L'**agriculture biologique** est un mode de production qui privilégie **les pratiques de culture et d'élevage soucieuses du respect des équilibres naturels**. Les critères pour obtenir la certification sont **de plus en plus strictes** et se sont **harmonisés dans toute l'Europe**. Ainsi, l'***Eurofeuille*** ci-contre est devenue obligatoire dès 2010 pour identifier tous les produits bio européens. Au Syrec, **chaque jour au moins un produit servi est issu de l'agriculture biologique**. Et **une fois par mois, le menu entier est bio !**

CERTIFIÉ BIO-FR-01
Agriculture France

	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Élémentaires	Velouté de potiron au fromage Sauté de bœuf Marengo Omelette Riz aux petits légumes Fruit	Avocat sauce cocktail Gnocchis à la crème Ratatouille Cantal Flan au caramel	Cordon bleu Poisson pané Röstis de légumes Saint-Môret Fruit	Betteraves au miel Parmentier de poisson Fromage blanc ~ confiture de fraise Fruit	**Menu bio** Velouté de lentilles Raviolis aux épinards ~ sauce tomate Yaourt nature sucré Fruit
Maternelles	Velouté de potiron au fromage Sauté de bœuf Marengo Riz aux petits légumes Fruit	Avocat sauce cocktail Gnocchis à la crème Ratatouille Cantal Flan au caramel	Cordon bleu Röstis de légumes Saint-Môret Fruit	Betteraves au miel Parmentier de poisson Fromage blanc ~ confiture de fraise Fruit	**Menu bio** Velouté de lentilles Raviolis aux épinards ~ sauce tomate Yaourt nature sucré Fruit
	Goûter : pain au lait, chocolat, jus de raisin	*Goûter : flan aux pommes, fruit*	*Goûter : pain complet, Rondelé, jus de pomme*	*Goûter : madeleines, yaourt à boire*	*Goûter : baguette, confiture fraise, lait choco*

Produit ou ingrédient issu de l'**agriculture biologique**

Produit local issu de la région Île-de-France ou d'une région limitrophe au sens des anciennes régions administratives

Plat maison conçu et mitonné au Syrec

Viande **Label Rouge française**

Produit ou ingrédient **AOP** ou **IGP**

Le bœuf, la volaille, le porc et les œufs sont **d'origine française**

Issu d'une exploitation certifiée **à Haute Valeur Environnementale**

Produit **Fermier**

Issu du **commerce équitable**

Soja garanti **sans OGM**

*La baguette est systématiquement **bio***

Toutes nos vinaigrettes et sauces sont faites maison

Les élémentaires bénéficient d'un goûter le mercredi et pendant les vacances scolaires

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)

En raison de ruptures d'approvisionnement ou de la conjoncture (grippe aviaire, conflit en Ukraine, etc.), des adaptations de menus peuvent intervenir.

Syrec
SYNDICAT POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE