



### Vacances scolaires



### L'amitié, ça se fête tout autour de la planète !

Mardi, c'est la **journée internationale de l'amitié**. Elle a été proclamée en 2011 par l'**Organisation des Nations Unies (ONU)** pour rappeler que l'amitié entre les peuples, les pays, les cultures et les individus **inspire et favorise la paix dans le Monde**. Cette journée est l'occasion de **créer des liens entre communautés** afin d'encourager et de défendre la **solidarité et la tolérance**. Elle met tout particulièrement l'accent sur la **participation des plus jeunes à des activités multiculturelles**, en tant qu'adultes et dirigeants de demain, afin de favoriser la compréhension internationale et le respect de la diversité. Le **dialogue entre les cultures et l'esprit de réconciliation**, ça commence dès l'enfance !

### Lundi 29

### Mardi 30

### Mercredi 31

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

### Vendredi 2

Élémentaires

Salade grecque 🇬🇷 🍴  
Pavé de colin sauce curry 🍴  
Quinoa 🌿 ~ courgettes persillées 🌿 🍴  
Crème dessert au caramel

Saucisse végétale 🌱 🍴  
Pommes de terre ~ chou fleur 🍴  
Yaourt nature sucré 🌿  
Melon vert

Salade verte  
Pilon de poulet 🍗 🍴 mariné à la tomate 🍴  
Calamars à la romaine ~ béarnaise  
Ratatouille 🌿 ~ riz 🌿 🍴  
Comté 🧀  
Viennois chocolat

Repas froid  
Taboulé à la menthe 🌿 🍴  
Rôti de bœuf 🍖 🍴 ~ ketchup  
Oeufs durs 🍳 🍴 ~ mayonnaise  
Salade de haricots verts aux échalotes 🍴  
Camembert  
Fruit

Repas froid  
Tomate antioise 🍴  
Salade de pâtes 🍝 à l'italienne 🍴  
Petits suisses aux fruits  
Fruit 🌿

Maternelles

Salade grecque 🇬🇷 🍴  
Pavé de colin sauce curry 🍴  
Quinoa 🌿 ~ courgettes persillées 🌿 🍴  
Crème dessert au caramel

Saucisse végétale 🌱 🍴  
Pommes de terre ~ chou fleur 🍴  
Yaourt nature sucré 🌿  
Melon vert

Salade verte  
Pilon de poulet 🍗 🍴 mariné à la tomate 🍴  
Ratatouille 🌿 ~ riz 🌿 🍴  
Comté 🧀  
Viennois chocolat

Repas froid  
Taboulé à la menthe 🌿 🍴  
Rôti de bœuf 🍖 🍴 ~ ketchup  
Salade de haricots verts aux échalotes 🍴  
Camembert  
Fruit

Repas froid  
Tomate antioise 🍴  
Salade de pâtes 🍝 à l'italienne 🍴  
Petits suisses aux fruits  
Fruit 🌿

Goûter : gaufre liégeoise, compote

Goûter : baguette, Vache-qui-rit, jus

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : viennoise au chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, confiture, 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

🇬🇷 Salade grecque : concombre, feta, vinaigrette à l'aneth

\* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée  
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



### Vacances scolaires



### La merguez, star de l'été aux origines multiples

Pastèque, merguez grillée et crudités méditerranéennes : le menu de jeudi se compose des **incontournables de l'été** ! C'est l'occasion de se pencher sur l'origine difficile à trancher de **la merguez**. Son nom est apparu en Espagne **dès le XII<sup>e</sup> siècle** sous la forme de **mirkās**, mot berbère qui désignait déjà alors **une saucisse de mouton ou d'agneau** présente dans la cuisine arabo-andalouse. Elle ne contenait cependant pas les mêmes épices qu'aujourd'hui, notamment la fameuse **harissa, pâte de piment tunisienne** qui ferait de la Tunisie le pays d'origine de la recette contemporaine. Cependant, **les kabyles d'Algérie** revendiquent également la merguez sous sa forme actuelle car elle a été **introduite en France par les pieds-noirs** dans les années 1950.



### Lundi 5

### Mardi 6

### Mercredi 7

### Jeudi 8

### Vendredi 9

Élémentaires

Filet de hoki sauce citronnée 🍷  
Purée d'épinards 🍷  
Yaourt aromatisé  
Melon charentais

Repas froid  
Concombre vinaigrette 🍷  
Salade piémontaise végétarienne ? 🍷  
Fromage blanc 🍷 ~ sucre  
Éclair au chocolat

Salade de riz 🍷 🍷  
Sauté de bœuf 🍷 🍷 aux pruneaux 🍷  
Filet meunière ~ citron  
Poêlée de légumes du soleil  
Chanteneige 🍷  
Fruit

Repas d'été  
Pastèque  
Merguez 🍷  
Croustillant au fromage  
Salade de blé 🍷 méditerranéenne ? 🍷  
Samos  
Glace petit pot fraise

Melon vert d'Espagne  
Tortelloni tomate ~ mozzarella 🍷  
sauce tomate 🍷  
Yaourt nature 🍷 🍷 ~ sucre  
Galette bretonne

Maternelles

Filet de hoki sauce citronnée 🍷  
Purée d'épinards 🍷  
Yaourt aromatisé  
Melon charentais

Repas froid  
Concombre vinaigrette 🍷  
Salade piémontaise végétarienne ? 🍷  
Fromage blanc 🍷 ~ sucre  
Éclair au chocolat

Salade de riz 🍷 🍷  
Sauté de bœuf 🍷 🍷 aux pruneaux 🍷  
Poêlée de légumes du soleil  
Chanteneige 🍷  
Fruit

Repas d'été  
Pastèque  
Merguez 🍷  
Salade de blé 🍷 méditerranéenne ? 🍷  
Samos  
Glace petit pot fraise

Melon vert d'Espagne  
Tortelloni tomate ~ mozzarella 🍷  
sauce tomate 🍷  
Yaourt nature 🍷 🍷 ~ sucre  
Galette bretonne

Goûter : cake pépites de chocolat, lait

Goûter : pain aux céréales, pâte à tartiner, fruit

Goûter : moelleux chocolat, jus

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : viennoise, lait chocolaté

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

? Salade piémontaise végétarienne : pomme de terre, tomate, œuf dur, emmental, mayonnaise, cornichons  
Salade de blé méditerranéenne : blé, poivrons, concombre, tomate, olives, basilic

\* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée  
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



### Vacances scolaires



Les débris de météorites fondent en pénétrant dans l'atmosphère

### Du 10 au 15 août, pense à guetter les étoiles filantes !

Si elles filent à travers le ciel, leur nom est pourtant trompeur car elles n'ont rien d'une étoile. Ce sont des **micro-météorites**, débris provenant de **comètes** et s'apparentant en taille à des cailloux. Lorsqu'ils **penètrent dans l'atmosphère à plus de 50 000 km/h**, ces débris subissent un **frottement qui les chauffe jusqu'à leur fusion** et leur désintégration. Chaque été, **entre le 10 et 15 août**, l'orbite de la Terre coupe celle de la même comète, provoquant **une pluie d'étoiles filantes : les Perséides**. Lorsqu'une étoile filante passe, **on fait un vœu !** Cette superstition remonte à l'**Antiquité** : persuadés que l'espace était un couvercle posé sur la Terre par les Dieux, les grecs pensaient que les étoiles tombaient car ils étaient en train de nous écouter ou de nous observer...



C'est le moment de faire un vœu !

### Lundi 12

Repas froid

Poulet rôti 🍗🍴 ~ mayonnaise  
Œufs durs 🍳🍴 ~ mayonnaise  
Taboulé 🌿 aux petits légumes 🍴  
Comté 🧀  
Pastèque

### Mardi 13

Salade de blé 🌾 niçoise 🌿🍴  
Pavé de colin à la dieppoise 🍴  
Carottes à l'ail 🍴  
Edam 🧀  
Fruit

### Mercredi 14

Betteraves 🌿  
Dahl de lentilles 🌿🍴🌿  
Riz 🍴  
St Môret 🧀  
Fruit

### Jeudi 15

Férial

### Vendredi 16

Tomate vinaigrette au basilic 🍴  
Filet de lieu sauce cajun 🍴  
Pommes de terre rissolées  
Chanteneige 🌿  
Crème vanille

Élémentaires

Repas froid

Poulet rôti 🍗🍴 ~ mayonnaise  
Taboulé 🌿 aux petits légumes 🍴  
Comté 🧀  
Pastèque

Salade de blé 🌾 niçoise 🌿🍴  
Pavé de colin à la dieppoise 🍴  
Carottes à l'ail 🍴  
Edam 🧀  
Fruit

Betteraves 🌿  
Dahl de lentilles 🌿🍴🌿  
Riz 🍴  
St Môret 🧀  
Fruit

Férial

Tomate vinaigrette au basilic 🍴  
Filet de lieu sauce cajun 🍴  
Pommes de terre rissolées  
Chanteneige 🌿  
Crème vanille

Maternelles

Goûter : baguette, pâte à tartiner, lait

Goûter : quatre-quarts, confiture, lait

Goûter : gaufre, jus

Goûter : crêpe au chocolat, 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

Salade de blé niçoise : blé, olives noires, poivron rouge et vert, tomate, persil

\* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée  
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



### Vacances scolaires



Astuce calories : choisir le pain le moins sucré et limiter la sauce

### Burgers maison

Ingrédients pour 4 burgers :

- 4 pains à hamburgers
- 4 steaks hachés\*
- 2 tomates, 2 petits oignons rouges\*
- 4 tranches de fromage à burger
- Salade verte
- Sauce au choix\*

1. Dans le four préchauffé à 180°, placer les 8 moitiés de pain faces coupées vers le haut.
2. Faire cuire les steak, saler et poivrer. Pendant leur cuisson, trancher les tomates et les oignons.
3. Lorsque les steak sont cuits, sortir les pains du four, y étaler une cuillère de sauce puis monter les burgers sur les 4 moitiés du bas dans l'ordre suivant : salade verte, steak haché, tranche de fromage, tomates, oignons rouges.
3. Refermer et déguster immédiatement.

\* Dans un burger, on met ce que l'on veut ! Le steak peut être remplacé par un produit végétarien, les oignons rouges par des cornichons aigre-doux, on peut y mettre ketchup, sauce barbecue, pas de sauce du tout, etc...

### Lundi 19

### Mardi 20

### Mercredi 21

### Jeudi 22

### Vendredi 23

Élémentaires

Pastèque  
Émincé de bœuf à la provençale  
Quenelles sauce milanaise  
Flageolets  
Yaourt sucré

Œufs durs ~ mayonnaise  
Tarte à la tomate et chèvre  
Salade de haricots verts  
Fruit

Melon vert  
Burger  
Burger végétarien  
Frites  
Mister freeze

Concombre à la ciboulette  
Rôti de dinde ~ cornichons  
Sardines à l'huile  
Salade toscane  
Emmental  
Tarte aux pommes

Filet de lieu sauce aux poivrons  
Beignets de salsifis  
Yaourt  
Banane

Maternelles

Pastèque  
Émincé de bœuf à la provençale  
Flageolets  
Yaourt sucré

Œufs durs ~ mayonnaise  
Tarte à la tomate et chèvre  
Salade de haricots verts  
Fruit

Melon vert  
Burger  
Frites  
Mister freeze

Concombre à la ciboulette  
Rôti de dinde ~ cornichons  
Salade Toscane  
Emmental  
Tarte aux pommes

Filet de lieu sauce aux poivrons  
Beignets de salsifis  
Yaourt  
Banane

Goûter : pain complet, pâte à tartiner, fruit

Goûter : pain au chocolat, compote

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : gaufre au sucre, fruit

Goûter : viennoise au chocolat, 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

Salade toscane : pomme de terre, tomate, olives, vinaigrette à l'huile d'olive

\* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée  
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.



### Vacances scolaires



Déjeuner dans un parc : une façon simple de prolonger l'été

### Les vacances s'achèvent, l'été pas encore !

Lundi prochain, les enfants retrouveront le chemin de l'école. La rentrée ne signifie pas pour autant la fin de l'été : les beaux jours peuvent durer encore quelques semaines, profitons-en ! Rien de tel qu'un **pique-nique pour prolonger le goût des vacances**. Inutile d'aller très loin : un bord de lac ou de rivière, un coin de pelouse ou même un banc dans un parc en bas de chez soi suffisent pour **profiter des dernières belles journées**. Et côté menu ? Il n'est pas nécessaire de se compliquer la vie en cuisinant : du bon pain, un morceau de fromage ou de charcuterie, une tomate à croquer, quelques fruits de saison et le tour est joué. Cette tradition très ancienne du repas en plein air à été représentée au XIX<sup>e</sup> siècle par les **impressionnistes Edgar Manet et Claude Monet**.



Le Déjeuner sur l'herbe de Claude Monet

### Lundi 26

Repas froid

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Eufs durs 🍷 ~ mayonnaise  
Salade de pommes de terre  
et haricots verts aux échalotes 🍷  
Cotentin  
Mousse au chocolat

### Mardi 27

Repas d'été

Poulet rôti 🍷 🍷  
Pané de blé épinards emmental  
Salade de pâtes au basilic 🍷 🍷  
Yaourt aromatisé  
Pastèque

### Mercredi 28

Salade de maïs cœurs de palmier 🍷  
Steak haché 🍷 🍷  
Colin d'Alaska cornflakes  
Purée Crécy ? 🍷  
Coulommiers  
Fruit

### Jeudi 29

Melon jaune  
Poisson meunière ~ citron  
Riz 🍷 aux petits légumes 🍷  
Comté 🍷  
Flanby

### Vendredi 30

Tomate à la croque au sel  
Raviolis aux épinards ~ sauce tomate 🍷  
Vache-qui-rit 🍷  
Purée de pommes 🍷

Élémentaires

Repas froid

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Eufs durs 🍷 ~ mayonnaise  
Salade de pommes de terre  
et haricots verts aux échalotes 🍷  
Cotentin  
Mousse au chocolat

Repas d'été

Poulet rôti 🍷 🍷  
Salade de pâtes au basilic 🍷 🍷  
Yaourt aromatisé  
Pastèque

Salade de maïs cœurs de palmier 🍷  
Steak haché 🍷 🍷  
Purée Crécy ? 🍷  
Coulommiers  
Fruit

Melon jaune  
Poisson meunière ~ citron  
Riz 🍷 aux petits légumes 🍷  
Comté 🍷  
Flanby

Tomate à la croque au sel  
Raviolis aux épinards ~ sauce tomate 🍷  
Vache-qui-rit 🍷  
Purée de pommes 🍷

Maternelles

Goûter : baguette, Vache-qui-rit 🍷, fruit

Goûter : viennoise, lait chocolaté

Goûter : crêpe, jus

Goûter : pain au lait, chocolat, fruit

Goûter : quatre-quarts, lait fraise, 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 :**  
Purée Crécy : carotte, pomme de terre

\* Une substitution protéique au porc est systématiquement proposée  
L'origine des viandes est quotidiennement transmise dans les restaurants (décret 1465 du 19/12/2002)

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.