



### Jeudi 3 octobre, c'est Le Grand Repas !

Le concept de cet **événement national** est simple : il s'agit, une fois par an et le même jour, de **féderer les acteurs de la restauration collective et traditionnelle pour que soit proposé aux citoyens d'un même territoire un menu unique**. Celui-ci est élaboré et conçu par une marraine ou un parrain **Chef local**, à partir de **produits de saison, locaux et/ou en circuit court**. « **Mangeons bon, mangeons bien** », tel est le message que veut porter le Grand Repas en prônant une cuisine durable et locale qui se pense **contre le gaspillage** et se pose en **alliée de la santé publique**. Ces valeurs sont **au cœur de notre mission de service publique** et les équipes du Syrec sont ravis de participer à nouveau à ce défi collectif d'envergure !



Le Chef réunionnais Claude Pothin, parrain national 2024

Élémentaires

Maternelles

### Lundi 30

Salade de lentilles   
Filet de lieu sauce cajun   
Carottes à l'ail   
Chanteneige \*\*  
Fruit \*\*

Salade de lentilles   
Filet de lieu sauce cajun   
Carottes à l'ail   
Chanteneige \*\*  
Fruit \*\*

Goûter : croissant, lait chocolaté

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

#### Menu bio

Tomate \*\*  
Galette épautre ~ légumes   
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre   
Compote de pomme

#### Menu bio

Tomate \*\*  
Galette épautre ~ légumes   
Gratin chou-fleur ~ pommes de terre   
Compote de pomme

Goûter : viennoise, fruit

### Mercredi 2

Macédoine de légumes   
Steak haché sauce chasseur   
Pané de blé aux épinards  
Rôstis de légumes  
Petit suisse aromatisé  
Fruit

Macédoine de légumes   
Steak haché sauce chasseur   
Rôstis de légumes  
Petit suisse aromatisé  
Fruit

Goûter : cake pépites de chocolat, lait

### Jeudi 3

#### Le Grand Repas 2024

Carottes râpées aux 3 couleurs   
vinaigrette agrumes ~ huile d'olive   
Émincé de poulet aux châtaignes   
Dahl de lentilles aux châtaignes   
Yaourt nature \*\*  
Cake au citron

#### Le Grand Repas 2024

Carottes râpées aux 3 couleurs   
vinaigrette agrumes ~ huile d'olive   
Émincé de poulet aux châtaignes   
Yaourt nature \*\*  
Cake au citron

Goûter : baguette, Vache-qui-rit , jus

### Vendredi 4

Melon jaune \*\*  
Coquillettes   
sauce trois fromages   
Purée de fraise  
Madeleine

Melon jaune \*\*  
Coquillettes   
sauce trois fromages   
Purée de fraise  
Madeleine

Goûter : pain complet, confiture, 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

\* 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 dahl s'associe très bien avec le riz basmati

### Dahl de lentilles façon Syrec

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de lentilles vertes ou corail
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 2cm de gingembre frais
- 500ml de lait de coco, 1 bouillon cube
- 400g de concassé de tomate
- Coriandre, cumin, curcuma et curry moulus

1. Dans une grande sauteuse, faire revenir les oignons ciselés dans un peu d'huile.
2. Quand ils commencent à dorer, ajouter l'ail et le gingembre hachés très fins ou pressés, et 1 cuillère à café de chaque épice moulue (coriandre, cumin, curcuma, curry).
3. Lorsque les oignons sont cuits, ajouter les lentilles, bien mélanger.
4. Ajouter le concassé de tomate, le lait de coco, 1/2 litre d'eau bouillante et le bouillon émietté. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
5. Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter ± 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire en fin de cuisson.

### Lundi 7

### Mardi 8

### Mercredi 9

### Jeudi 10

### Vendredi 11

Élémentaires

Concombre   
Dahl de lentilles   
Riz   
St Paulin   
Crème au chocolat

Blanquette de veau à l'ancienne   
Omelette   
Pommes forestines  
Fromage blanc   
Fruit

Salade de pâtes basilic ~ fromage   
Escalope de volaille viennoise  
Pépite de colin pané  
Printanière de légumes  
Fruit

Carottes râpées à l'orange   
Tortilla pommes de terre ~ oignons  
Épinards à la crème  
St Môret  
Compote de poire

Croustillant fromager  
Petits pois à la française   
Yaourt   
Fruit

Maternelles

Concombre   
Dahl de lentilles   
Riz   
St Paulin   
Crème au chocolat

Blanquette de veau à l'ancienne   
Pommes forestines  
Fromage blanc   
Fruit

Salade de pâtes basilic ~ fromage   
Escalope de volaille viennoise  
Printanière de légumes  
Fruit

Carottes râpées à l'orange   
Tortilla pommes de terre ~ oignons  
Épinards à la crème  
St Môret  
Compote de poire

Croustillant fromager  
Petits pois à la française   
Yaourt   
Fruit

Goûter : quatre-quarts, lait, fruit

Goûter : gaufre, sirop

Goûter : baguette, beurre, lait

Goûter : viennoise chocolat, fruit

Goûter : baguette, 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

\* 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



La Tropézienne et le Paris-Brest font partie des gâteaux à la crème préférés des Français !

### Une farandole de desserts pour la Semaine du Goût !

C'est la Semaine du Goût ! Pour cette édition, nous avons choisi de régaler les gourmands en proposant **une farandole de desserts**. La **Tropézienne** du lundi est un gâteau brioché à la crème créé par le pâtissier **Alexandre Micka** d'après une recette toujours secrète de sa grand-mère polonaise. Le **Paris-Brest** du mardi été conçu par le pâtissier **Louis Durand** en hommage à une course cycliste du même nom, d'où sa forme inspirée d'une roue. Ensuite, les enfants dégusteront une **tarte Bourdaloue**, cousine de l'amandine inventée par **Nicolas Bourgoïn**, puis un **gâteau basque traditionnel** popularisé par la pâtissière **Mariane Hirigoyen**. Enfin, la semaine s'achèvera sur la légèreté et la fraîcheur d'un **fromage blanc au coulis de fruits rouges**.

#### Lundi 14

#### Mardi 15

#### Mercredi 16

#### Jeudi 17

#### Vendredi 18

Élémentaires

Omelette   
Ratatouille ~ mélange 3 céréales   
Bûche de chèvre \*\*  
**Tropézienne**

Tomate ~ mozzarella  
Colin sauce moutarde   
Purée de potimarron   
**Paris-Brest**

Potage poireaux ~ pommes de terre   
Poulet rôti   
Filet de poisson meunière - citron  
Tomme  
**Tarte Bourdaloue**

Concombre \*\*  
Sauté de bœuf aux olives   
Pané de blé aux épinards  
Gratin courgettes ~ pommes de terre   
**Gâteau basque**

Œufs durs ~ mayonnaise  
Pizza bolognaise végétale aux légumes   
Salade verte  
**Fromage blanc au coulis de fruit rouge**

Maternelles

Omelette   
Ratatouille ~ mélange 3 céréales   
Bûche de chèvre \*\*  
**Tropézienne**

Tomate ~ mozzarella  
Colin sauce moutarde   
Purée de potimarron   
**Paris-Brest**

Potage poireaux ~ pommes de terre   
Poulet rôti   
Tomme  
**Tarte Bourdaloue**

Concombre \*\*  
Sauté de bœuf aux olives   
Gratin courgettes ~ pommes de terre   
**Gâteau basque**

Œufs durs ~ mayonnaise  
Pizza bolognaise végétale aux légumes   
Salade verte  
**Fromage blanc au coulis de fruit rouge**

Goûter : brioche au chocolat, jus

Goûter : quatre-quarts, fruit, lait

Goûter : baguette, confiture, fruit

Goûter : viennoise, jus, fruit

Goûter : pain complet, pâte à tartiner, sirop

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)

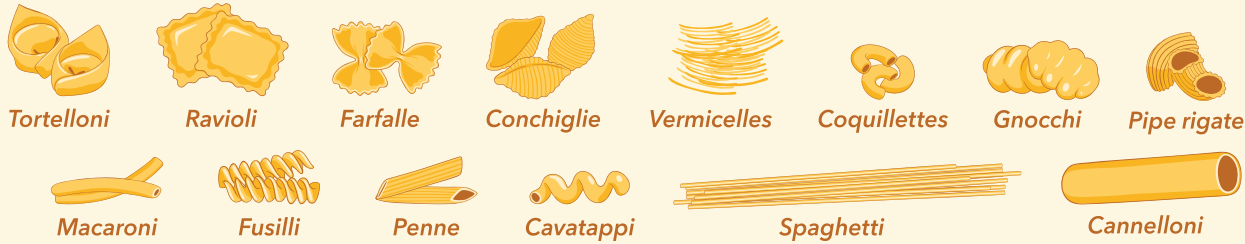
\*\* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles  
Assaisonnement à part

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](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



### Vacances scolaires



### Le 25 octobre, c'est la journée mondiale des pâtes !

Si les pâtes sont ainsi célébrées, c'est qu'elles se dégustent **partout dans le monde**. Les plus consommées en France sont **les pâtes sèches originaires d'Italie**. Elles sont fabriquées à partir de semoule de blé dur, d'eau et éventuellement d'œufs. **Spaghetti, fusilli, penne, farfalle** : les pâtes italiennes se déclinent en **une grande variété de formes**, chacune étant adaptée à des plats ou sauces spécifiques. Certaines sont déjà farcies, comme les **raviolis** et les **tortelloni**, ou à garnir, comme les **cannelloni**.

### Lundi 21

### Mardi 22

### Mercredi 23

### Jeudi 24

### Vendredi 25

Élémentaires

Taboulé aux petits légumes   
Émincé de volaille sauce suprême   
Omelette   
Haricots verts à la portugaise   
Comté \*\*  
Fruit

Carottes râpées au miel   
Filet de colin à la milanaise   
Petit pois à la française   
Fromage blanc aromatisé

Potage Saint-Germain   
Tortelloni sauce tomate   
Yaourt nature   
Fruit

Tomate ~ vinaigrette au basilic  
Émincé de bœuf sauce Marengo   
Croustillant au fromage  
Riz créole   
Purée de pommes poires

Croque-fromage  
Frites  
Vache-qui-rit \*\*  
Fruit

Maternelles

Taboulé aux petits légumes   
Émincé de volaille sauce suprême   
Haricots verts à la portugaise   
Comté \*\*  
Fruit

Carottes râpées au miel   
Filet de colin à la milanaise   
Petit pois à la française   
Fromage blanc aromatisé

Potage Saint-Germain   
Tortelloni sauce tomate   
Yaourt nature   
Fruit

Tomate ~ vinaigrette au basilic  
Émincé de bœuf sauce Marengo   
Riz créole   
Purée de pommes poires

Croque-fromage  
Frites  
Vache-qui-rit \*\*  
Fruit

Goûter : viennoise au chocolat, jus

Goûter : madeleines, lait, fruit

Goûter : baguette, confiture, jus

Goûter : gaufre au sucre, fruit

Goûter : quatre-quarts, 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

Potage Saint-Germain : pois cassés, bouillon de légumes

\* 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.

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



### Vacances scolaires

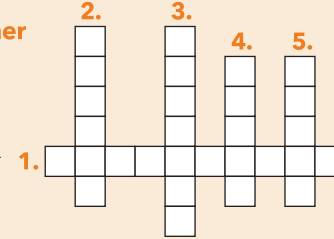
### Des petits jeux à faire peur !



#### 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 pétotcher



#### 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 (6 - trouille) ; 2. zombille ; 3. fantôme ; 4. momie ; 5. toile ; Je suis la chauve-souris !

### Lundi 28

### Mardi 29

### Mercredi 30

### Jeudi 31

### Vendredi 1<sup>er</sup>

Élémentaires

Salade iceberg aux dés d'emmental  
Couscous poisson 🍲  
Semoule 🍲  
Légumes couscous 🍲  
Purée de pomme 🍲

Omelette 🍳  
Pommes rissolées 🍏  
Brie 🧀  
Fruit 🍎

Sardines à l'huile 🐟  
Spaghetti 🍝 ~ gruyère  
sauce du Chef 🍲  
Chanteneige 🍷  
Fruit 🍎

#### Menu spécial Halloween

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Filet de lieu sauce curry 🍲  
Purée de potiron 🍲  
Mimolette 🧀  
Brownie chocolat et crème anglaise 🍰

Féried

Maternelles

Salade iceberg aux dés d'emmental  
Couscous poisson 🍲  
Semoule 🍲  
Légumes couscous 🍲  
Purée de pomme 🍲

Omelette 🍳  
Pommes rissolées 🍏  
Brie 🧀  
Fruit 🍎

Sardines à l'huile 🐟  
Spaghetti 🍝 ~ gruyère  
sauce du Chef 🍲  
Chanteneige 🍷  
Fruit 🍎

#### Menu spécial Halloween

Carottes râpées à l'orange 🍷  
Filet de lieu sauce curry 🍲  
Purée de potiron 🍲  
Mimolette 🧀  
Brownie chocolat et crème anglaise 🍰

Féried

Goûter : Prince, compote, fruit

Goûter : pain au chocolat, lait

Goûter : pain céréales, confiture, jus

Goûter : gaufre au sucre, fruit

Goûter : quatre-quarts, 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

\* 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.

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