

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 4 NOVEMBRE

- Salade de tomate & thon
- Raviolis 6 légumes
- Comté
- Crème dessert au chocolat

LUNDI 11 NOVEMBRE



MARDI 5 NOVEMBRE

- Omelette au fromage
- Haricots beurre à la provençale
- Yaourt local nature
- Fruit de proximité

MARDI 12 NOVEMBRE

- Macédoine de légumes mayonnaise
- Tajine veggie
- Yaourt au lait entier & sucre de canne
- Fruit

MERCREDI 6 NOVEMBRE

- Salade coleslaw
- Cubes de poisson blanc à la crème
- Tagliatelles aux champignons & persil
- Fromage frais aux fruits
- Compote de pomme vanille

MERCREDI 13 NOVEMBRE

- Aiguillettes de poulet sauce curry
- Filet de colin sauce curry
- Riz de camargue
- Boursault
- Fruit

JEUDI 7 NOVEMBRE

- Brandade parmentière de morue
- Salade verte
- Brie
- Tarte croissants aux pommes

JEUDI 14 NOVEMBRE

- Concombres ciboulette
- Sauté de veau sauce paprika
- Boulettes de pois chiches sauce paprika
- Pommes de terre wedges
- Yaourt local à la fraise

VENDREDI 8 NOVEMBRE

- Sauté de bœuf sauce aux 4 épices
- Pané de blé emmental épinards & graines
- Petits pois & carottes
- Cantal jeune
- Fruit

VENDREDI 15 NOVEMBRE

- Suprême de poisson meunière
- Blé & ratatouille
- Bûche de chèvre
- Fruit

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 18 NOVEMBRE

- Rôti de porc à la moutarde à l'ancienne
- Filet d'églefin à la moutarde à l'ancienne
- Carottes
- Abondance
- Fruit

LUNDI 25 NOVEMBRE

- Paupiette de veau à la normande
- Paupiette de saumon à la crème
- Pommes de terre sautées
- Pointe de brie
- Fruit

MARDI 19 NOVEMBRE

- Endives & dés de mimolette
- Steak haché de bœuf & ketchup
- Pané moelleux toscana & ketchup
- Frites
- Yaourt aromatisé

MARDI 26 NOVEMBRE

- Salade piémontaise nature
- Moussaka végétarienne
- Salade verte
- Chèvre à la vanille

MERCREDI 20 NOVEMBRE

- Céleri rémoulade
- Lentilles Kung Pao
- Riz
- Bonbel
- Tarte au chocolat

MERCREDI 27 NOVEMBRE

- Carottes râpées aux dés d'emmental
- Pavé de saumon grillé au citron
- Poireaux à la crème
- Croc'lait
- Mousse au chocolat noir

JEUDI 21 NOVEMBRE

- Filet de limande crème safranée
- Poêlée paysanne
- Yaourt local à la vanille
- Fruit

JEUDI 28 NOVEMBRE

- Emincé de bœuf sauce algérienne
- Emincé végétal sauce algérienne
- Poêlée de légumes & mini penne
- Emmental
- Fruit de proximité

VENDREDI 22 NOVEMBRE

- Sauté d'agneau aux amandes
- Œufs dur & crème aux amandes
- Gratin de courgettes & pommes de terre
- Tomme py
- Fruit

VENDREDI 29 NOVEMBRE

- Nuggets de volaille & ketchup
- Nuggets de colin d'Alaska & ketchup
- Navets caramélisés
- Yaourt local nature
- Fruit

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 2 DÉCEMBRE

- Salade douceur de crudités
- Sauté d'agneau sauce yassa
- Falafels de fèves sauce yassa
- Macédoine de légumes
- Yaourt local aux fruits rouges

LUNDI 9 DÉCEMBRE

- Spaghetti carbonara
- Spaghetti saumon crème
- échalotes
- Yaourt local à la vanille
- Fruit

MARDI 3 DÉCEMBRE

- Blanquette de veau
- Blanquette de colin
- Pommes de terre vapeur
- Fourme d'Ambert
- Fruit

MARDI 10 DÉCEMBRE

- Pizza au thon
- Salade verte
- Cabrette
- Tarte crumble poire chocolat

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

- Salade verte vinaigrette balsamique
- Filet de dorade sébaste aux oignons
- Haricots verts
- Maasdam
- Tarte à la noix de coco

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

- Tortilla de pommes de terre aux oignons
- Trio de légumes grillés anciens
- Tomme
- Madeleine
- Fruit

JEUDI 5 DÉCEMBRE

- Boulettes de soja basilic sauce tomate
- Linguines & parmesan
- Gouda
- Fruit

JEUDI 12 DÉCEMBRE

- Salade d'endives, olives noires & noix
- Filet de rouget barbet à l'huile d'olive
- Gratin dauphinois
- Perle de lait à la noix de coco

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

- Radis & beurre
- Poisson blanc pané & citron
- Brocolis
- Riz au lait nature

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

- Bœuf braisé aux oignons
- Galette végétale aux oignons
- Choux fleur gratiné
- Pont l'évêque
- Fruit de proximité

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 16 DÉCEMBRE

- Tajine d'agneau
- Galette boulghour épeautre légumes sauce cumin
- Semoule aux raisins secs
- Bûche de chèvre
- Fruit

LUNDI 23 DÉCEMBRE

- Rillettes de saumon & salade verte
- Rôti de veau aux champignons
- Omelette aux fines herbes
- Purée de potiron
- Riz au lait nature

MARDI 17 DÉCEMBRE

- Avocat & mayonnaise
- Escalope de dinde viennoise & citron
- Pané moelleux nature & citron
- Epinards à la crème
- Yaourt local nature

MARDI 24 DÉCEMBRE

- Pilons de poulet rôti & ketchup
- Stick de mozzarella panés & ketchup
- Frites de patate douce
- Gruyère
- Fruit

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

- Cubes de poisson blanc sauce crème ciboulette
- Conchiglies fermières
- Langres
- Fruit

MERCREDI 25 DÉCEMBRE



JEUDI 19 DÉCEMBRE



JEUDI 26 DÉCEMBRE

- Salade coleslaw
- Steak haché & ketchup
- Pavé fromager & ketchup
- Petits pois & carottes
- Saint Paulin
- Crème dessert au praliné

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

- Pizza au fromage
- Salade verte à la crème
- Flan à la vanille nappé de caramel
- Fruit

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

- Quenelles de brochet
- Salade verte à la crème
- Lentilles béluga aux carottes
- Yaourt local à la vanille
- Fruit

LE PETIT-DÉJEUNER

LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À COMMENCER TA JOURNÉE EN FORME, IL NE FAUT PAS L'OUBLIER ! VOICI QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

Prépare la veille la vaisselle et les produits secs dont tu auras besoin pour le lendemain...

Lève-toi suffisamment tôt pour avoir le temps nécessaire (environ 15 à 20 minutes, c'est l'idéal !)

Prends ton petit-déjeuner sans télévision, cela permet de mieux apprécier ce que tu manges.

Il faut boire et t'hydrater dès que tu te réveilles. C'est important, car ton corps a besoin d'eau après toute la nuit sans avoir bu !

Varie la composition de ton petit-déjeuner : ça évite la monotonie !

ALLERGIES?!

MON ENFANT A UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE : QUE FAIRE ?

La réglementation en vigueur exige que toute préparation emballée contenant des allergènes fasse l'objet d'un étiquetage obligatoire. Si la présence avérée de ces substances peut être contrôlée à l'aide des fiches techniques de chaque produit, la vérification des menus de la cantine peut s'avérer fastidieuse pour les familles. D'autant plus que la cuisine centrale n'est pas en mesure de garantir l'absence totale des différents allergènes dans sa prestation (possibilité de traces omniprésentes). Le recours à un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) peut alors être envisagé en collaboration avec le chef d'établissement et le médecin scolaire. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site public dédié à ce sujet : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21392>



LES MENUS DES ENFANTS!

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 30 DÉCEMBRE

Emincé de bœuf aux épices
Filet de cabillaud sauce crème citronnée
Quinoa
Yaourt **BIO** local nature
Fruit **BIO**



MARDI 31 DÉCEMBRE

Tarte chèvre & tomate
Salade verte **BIO**
Petits suisses
Crêpes & Nutella®



MERCREDI 1^{ER} JANVIER

FÉRIÉ - JOUR DE L'AN
2025



JEUDI 2 JANVIER

Suprême de poisson blanc meunière
Brocolis **BIO** crème & échalotes
Saint Nectaire
Fruit de proximité



VENDREDI 3 JANVIER

Tartare de couraettes
Sauté de dinde façon basquaise
Omelette **BIO** nature façon basquaise
Pommes de terre vapeur & carottes **BIO**
Liégeois saveur vanille Maestro



LE PLAT PROTIDIQUE ET SON ALTERNATIVE : QUELQUES RAPPELS !
À chaque rentrée scolaire de septembre, les parents d'élèves sont sollicités afin d'obtenir les préférences de choix protidiques du(des) enfant(s) de la famille, ce qui permet à chaque élève de bénéficier d'un repas complet et équilibré.
• Le premier, composé de viande, de poisson, d'œuf ou de protéines végétales
• Le second, composé de poisson, d'œuf ou de protéines végétales (indiqué en italique et par un astérisque [*]) dans les menus.
Ces indications, centralisées par les services communaux, sont transmises à la cuisine centrale de Grand Paris Sud Est Avenir, qui s'évertue à ajuster la production de chaque type de menu en fonction de ces précieuses données afin de limiter au maximum le gaspillage. Compte tenu du fonctionnement en liaison froide du service de restauration scolaire (fabrication des repas en amont du jour de menu), le respect de ce choix annuel au moment du service dans les réfectoires est alors indispensable afin que chaque enfant puisse bénéficier d'un repas intégral compatible avec ses convenances tout en participant activement à la préservation de nos ressources alimentaires.

LÉGENDES

QUALITÉ DES MENUS

- Menu végétarien
- Produits de proximité
- Produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP)
- Produits d'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)
- Produits d'Indication Géographique Protégée (IGP)
- Produits Label Rouge
- Menu petit bélier (Créteil)
- Repas froid
- Produits issus d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale (HVE)
- Produits issus de l'agriculture biologique
- Produits Bleu Blanc Cœur (hors Egalim)
- Pêche Durable
- Produits issus d'une exploitation à Certification Environnementale de niveau 2 (CE2)
- Menu petit loup (Créteil)
- Produit Fermier

GROUPES ALIMENTAIRES

- Crudités : fruits et légumes crus
- Cuités : fruits et légumes cuits
- Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel...
- Produits laitiers : fromages, laits, yaourts...
- Féculents : pommes de terre, pâtes, riz, céréales...
- Plats protidiques : viandes, poissons, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurre, crème...

DES QUESTIONS SUR LES CONTRAINTES D'ÉLABORATION DES MENUS EN RESTAURATION COLLECTIVE SCOLAIRE ?
N'hésitez pas à consulter les recommandations nutritionnelles du Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GEMRCN) établies par le Ministère de l'Économie et la Direction des Affaires Juridiques :
https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf
De plus, si vous souhaitez consulter la composition des goûters de vos enfants, rendez-vous sur le site de Grand Paris Sud Est Avenir :
<http://sudestavenir.fr/menus>



GOURMANDS

GOURMETS



N°115

DU LUNDI 4 NOVEMBRE 2024
AU VENDREDI 3 JANVIER 2025

LES MENUS DES ENFANTS!