

## AU MENU DE LA SEMAINE!



### LUNDI 14 AVRIL

Omelette aux fines herbes **BIO**  
Semoule & ratatouille  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO**

### MARDI 15 AVRIL

Radis beurre  
Filet de colin  
sauce ciboulette  
Haricots verts  
Etorki®  
Mousse chocolat au lait

### MERCREDI 16 AVRIL

Hachi de bœuf au butternut  
Hachi de soja au butternut  
Mâche  
Coulommiers **BIO**  
Compote pomme cannelle

### JEUDI 17 AVRIL

Carottes râpées  
Filet de saumon grillé & citron  
Frites  
Yaourt **BIO** local aux fruits rouges

### VENDREDI 18 AVRIL

Crêpe emmental  
Salade verte  
Tomme Pyrénées  
Tarte aux pommes normande

### LUNDI 21 AVRIL



### MARDI 22 AVRIL

Céleri rémoulade  
Raviolis saumon  
Comté  
Fruit **BIO**

### MERCREDI 23 AVRIL

Avocat mayonnaise  
Galette de boulgour haricots rouges poivrons sauce tomate & thym  
Purée crécy **BIO**  
Yaourt **BIO** au citron

### JEUDI 24 AVRIL

Taboulé à l'orientale  
Wings de poulet  
Pépites de colin meunière  
Haricots verts **BIO**  
Babybel®  
Fruit de proximité

### VENDREDI 25 AVRIL

Saucisses de volaille  
Saucisses végétales  
Lentilles **BIO**  
Rouy®  
Fruit **BIO**

## 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
- **Cuidités** : 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](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>



## 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>

### 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.

## GOURMANDS

## GOURMETS



# LES MENUS DES ENFANTS!



[www.sudestavenir.fr/menus](http://www.sudestavenir.fr/menus)

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### VEGÉ LUNDI 3 MARS

- Raviolis 6 légumes
- Salade verte
- Gouda
- Fruit BIO

### MARDI 4 MARS

- Radis & beurre
- Filet de cabillaud
- sauce piperade
- Beignets de courgettes
- Babybel®
- Churros fourrés au cacao

### MERCREDI 5 MARS

- Sauté de bœuf
- sauce 4 épices
- Emincé végétal sauce 4 épices
- Petits pois carottes
- Saint Nectaire laitier
- Salade de fruits

### JEUDI 6 MARS

- Sauté de veau sauce forestière
- Omelette aux champignons
- Pommes de terre rissolées
- Comté
- Fruit BIO

### VENDREDI 7 MARS

- Concombres & dés de féta
- Saumon aneth citron
- Haricots verts
- Semoule au lait nature BIO

### VEGÉ LUNDI 10 MARS

- Salade de betteraves BIO
- Croque fromage
- Yaourt BIO local sucré
- Fruit BIO

### MARDI 11 MARS

- Carottes râpées
- Rôti de porc au jus
- Filet de merlu sauce citronnée
- Riz aux champignons façon risotto
- Yaourt aromatisé

### MERCREDI 12 MARS

- Salade de pâtes Marco Polo
- Poisson pané & citron
- Purée d'épinards & pommes de terre
- Caprice des dieux®
- Fruit BIO

### JEUDI 13 MARS

- Sauté d'agneau au curry
- Omelette aux fines herbes
- Lentilles BIO
- Cantal jeune
- Fruit de proximité

### VENDREDI 14 MARS

- Salade de tomates
- Ragout de bœuf aux oignons
- Marmite de la mer
- Pommes de terre grenailles
- Bonbel®
- Madeleine aux pépites de chocolat BIO

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 17 MARS

- Cubes de poisson sauce crétoise
- Riz ratatouille
- Cantal jeune
- Salade de fruits

### MARDI 18 MARS

- Tartare de concombre tzatziki
- Pilons de poulet aux herbes
- Filet de colin sauce paprika
- Petits pois
- Yaourt BIO local à la vanille

### VEGÉ MERCREDI 19 MARS

- Pané de blé aux épinards et emmental
- Patates douces rôties aux épices
- Yaourt aromatisé BIO
- Fruit

### JEUDI 20 MARS



JOURNÉE INTERNATIONALE DU MACARON

### VENDREDI 21 MARS

- Sauté de porc sauce colombo
- Steak de soja sauce tomate basilic
- Poêlée de légumes & mini penne
- Pont l'évêque
- Fruit BIO

### LUNDI 24 MARS

- Rôti de veau sauce normande
- Cubes de colin à la crème
- Gratin de courgettes & pommes de terre
- Pointe de brie
- Fruit de proximité

### MARDI 25 MARS

REPAS À THÈME **BIO**

### MERCREDI 26 MARS

- Steak haché de boeuf sauce tomate
- Filet de cabillaud sauce crème ciboulette
- Pôlée paysanne
- Bûche de chèvre
- Fruit BIO

### JEUDI 27 MARS



JOURNÉE INTERNATIONALE DU FROMAGE

### VENDREDI 28 MARS

- Radis & beurre
- Sauté de bœuf sauce marenge
- Filet de merlu sauce crème
- Haricots beurre
- Tomme Pyrénées
- Flan patissier

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 31 MARS

- Blanquette de dinde
- Galette végétale sauce tomate
- Petits pois carottes BIO
- Saint paulin
- Salade de fruits

### MARDI 1ER AVRIL

REPAS À THÈME :



POISSON D'AVRIL

### MERCREDI 2 AVRIL

- Carottes râpées
- Tomate farcie sauce tomate
- Tomate farcie végé sauce tomate
- Riz BIO
- Brebicrème®
- Liégeois au chocolat

### JEUDI 3 AVRIL

- Spaghetti BIO à la carbonara
- Spaghetti BIO & cubes de poisson blanc à la crème BIO
- Pont l'évêque
- Fruit BIO

### VEGÉ VENDREDI 4 AVRIL

- Lasagnes aux légumes du sud & pesto
- Salade verte BIO
- Yaourt BIO local à l'abricot
- Compote pomme cassis

### LUNDI 7 AVRIL

- Rôti de dinde au romarin
- Quenelle de brochet sauce romarin
- Pommes de terre à l'anglaise
- Comté
- Fruit BIO

### MARDI 8 AVRIL

- Pavé fromager
- Haricots beurre à la provençale
- Yaourt BIO local vanille
- Fruit BIO

### MERCREDI 9 AVRIL

- Brandade de colin & patate douce
- Salade verte
- Bûche de chèvre BIO
- Tarte abricots

### JEUDI 10 AVRIL

REPAS À THÈME :



CHASSE AUX ŒUFS

### VENDREDI 11 AVRIL

- Concombres vinaigrette à la ciboulette
- Ragout de cabillaud à la tomate
- Riz de camargue
- Yaourt aux fruits mixés BIO

## 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!