

Lundi 15 février

- salade de concombres à la crème
- macaronis à la sauce bolognaise végétale
- couloumiers
- mousse au chocolat



Lundi 22 février

- saucisse de volaille et ketchup
- pavé fromager et ketchup
- pommes de terre wedges
- yaourt mixé brassé poire
- fruit



Mardi 16 février

- crêpe au fromage
- filet de colin sauce au beurre blanc
- haricots beurre à la sauce tomate et basilic
- edam
- fruit



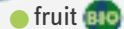
Mardi 23 février

- salade verte
- hachis végétal à la patate douce
- maroilles
- fruit



Mercredi 17 février

- cordon bleu de volaille
- croq veggie au fromage
- pommes de terre rissolées
- yaourt local à la framboise
- fruit



Mercredi 24 février

- salade coleslaw
- filet de cabillaud sauce crème parmesan et basilic
- brocolis
- chamois d'or
- poire cuite



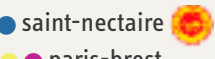
Jeudi 18 février

- poulet rôti
- croq tofu à la provençale
- petits pois et carottes
- emmental
- fruit



Jeudi 25 février

- salade de choux blanc et duo de fromage
- sauté de bœuf aux 4 épices
- filet de poisson meunière et citron
- jeunes carottes à l'ail et persil
- saint-nectaire
- paris-brest



Vendredi 19 février

- salade endives aux pommes et emmental
- couscous d'agneau
- couscous aux boulettes de pois chiches
- yaourt local à la fraise



Vendredi 26 février

- tomate farcie sans porc
- tomate farcie veggie
- riz et ratatouille
- pont l'évêque
- fruit



Vive la galette

Voici une recette de galette des rois à la pomme que tu peux facilement réaliser chez toi.



Ingrédients :

- 2 disques de pâte feuilletée
- 1 kg de pommes
- 5 cuillères à soupe de sucre fin
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 jaune d'œuf avec un peu de lait pour la dorure
- 1 fève

Préparation :

1. Réaliser une compote de pommes suffisamment à l'avance pour qu'elle ait le temps de refroidir.
 - Éplucher et découper en petits morceaux 750 g de pommes
 - Ajouter le sucre et la cannelle
 - Cuire les pommes à feu doux puis les mixer de manière à obtenir une compote lisse
 - Laisser refroidir
2. Préchauffer le four à 200°C pendant une dizaine de minutes.
3. Couper le restant des pommes en fines tranches après les avoir épluchées.
4. Disposer un disque de pâte feuilletée.
5. Garnir la pâte de compote de pomme puis déposer la fève
6. Disposer les fines lamelles de pommes sur l'ensemble de la compote.
7. Disposer le second disque de pâte feuilletée.
8. Sceller les deux pâtes ensemble en pressant légèrement les deux pâtes sur l'ensemble des bords de la galette.
9. Faire une légère incision au centre de la galette pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson.
10. Sculpter légèrement le dessus de la pâte afin de décorer celle-ci.
11. Cuire la galette pendant 15 minutes puis la sortir du four.
12. Appliquer le mélange œuf/lait afin de dorer l'ensemble de la galette puis remettre au four à nouveau pendant 15 minutes.

Bon appétit...

N° 92
4 janvier
26 février

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Gourmands Gourmets !

Tout d'abord nous félicitons les représentants des parents d'élèves élus à la commission des menus au GPSEA, qui est présidée par Mme BERNICHI élue territoriale en charge de la confection et la livraison de repas aux élèves.

Cette commission se compose d'élu.e.s en charge des affaires scolaires des 4 villes (Alfortville, Créteil, Limeil-Brévannes, Noisieu), des responsables des cantines et des accueils de loisirs, de représentants de l'éducation nationale, de l'équipe de la fabrication des repas avec la présence de la diététicienne et des représentants désignés par les associations de parents d'élèves.

Le rôle de la commission des menus

Cette commission se réunit tous les deux mois pour une présentation des menus de la période à venir ainsi que pour échanger et accueillir les appréciations sur les menus précédents. Les menus confectionnés après validation par la commission, sont diffusés aux parents via l'école sous format d'une plaquette ou sur le site internet de GPSEA.

Depuis plusieurs années, la cuisine centrale veille à améliorer la qualité des repas, avec l'intégration d'avantage de produits labellisés, issus de l'agriculture biologique ou des circuits courts, d'une alternative systématique aux services de viande et plus récemment, d'un repas végétarien une fois par semaine. Cette variation et adaptation de menu permet aussi de lutter contre le gaspillage alimentaire et augmenter le développement du goût chez les enfants.

La plaquette « Gourmands/Gourmets ! »

La plaquette « Gourmands/ Gourmets ! » permet de mieux comprendre la composition des repas et la répartition des principaux éléments nutritionnels en introduisant un code couleur des aliments (pastilles couleur). Des multiples explications sont fournies à chaque fois en bas de la plaquette pour faciliter la compréhension de la composition des menus.

D'autres informations sont sur le site internet : [http://www.sudestavenir.fr/rubrique vivre & habiter](http://www.sudestavenir.fr/rubrique_vivre_&_habiter).

Bonne année 2021

Mme France BERNICHI

Conseillère territoriale déléguée
à la confection et livraison de repas
aux élèves et aux aînés

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>



Des questions sur les contraintes d'élaboration des menus en restauration collective scolaire ? N'hésitez pas à consulter les recommandations nutritionnelles du GEMRCN établies par le Ministère de l'Economie 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>

Lundi 4 janvier

- lasagnes aux 5 légumes et thon
- salade verte
- yaourt aromatisé
- compote pomme passion

Lundi 11 janvier

- sauté de porc à l'ananas
- galette de blé pois et tomates
- pommes de terre
- emmental
- fruit

Lundi 18 janvier

- pomelos et sucre
- sauté d'agneau à l'indienne
- cubes de poisson blanc sauce indienne
- poêlée de légumes tajine
- cousterson®
- crème dessert chocolat

Lundi 25 janvier

- blanc de poulet cuit et ketchup
- galette d'épeautre et légumes et ketchup
- blé aux épices
- fromage frais nature
- fruit

Lundi 1^{er} février

- salade coleslaw
- filet de cabillaud sauce curry
- gnocchis à la sauce tomate
- croc'lait®
- crème dessert pralinée

Lundi 8 février

- tartiflette de volaille
- brandade de morue
- salade verte
- yaourt nature local
- compote pomme vanille

Mardi 5 janvier

- concombres à la crème
- filet de poulet braisé
- omelette nature
- poêlée espagnole
- abondance
- galette des rois

Mardi 12 janvier

- salade coleslaw
- filet de poisson meunière et citron
- purée de carottes
- chamois d'or®
- île flottante

Mardi 19 janvier

- cordon bleu de volaille
- croque veggie au fromage
- coquillettes
- yaourt aromatisé
- fruit

Mardi 26 janvier

- concombres à la crème
- sauté de veau sauce marengo
- quenelle de brochet sauce tomate
- poêlée bretonne
- brie
- purée de pomme

Mardi 2 février

- boulettes de soja à la sauce tomate
- riz et ratatouille
- fromage frais aromatisé
- fruit

Mardi 9 février

- demi pamplemousse
- rôti de veau sauce aux champignons
- omelette aux champignons
- carottes rondelles à l'ail
- overnat
- crème renversée au caramel

Mercredi 6 janvier

- salade de céleri rémoulade aux dés de fromage et pommes
- croque monsieur au fromage
- salade verte
- cousterson®
- pêche au sirop

Mercredi 13 janvier

- maquereau à la tomate
- spaghettis à la sauce bolognaise végétale
- yaourt aromatisé à la poire
- fruit

Mercredi 20 janvier

- salade verte aux dés d'emmental
- Pané moelleux toscana et purée de courge butternut
- tome noire
- flan à la vanille nappé caramel

Mercredi 27 janvier

- filet de rouget aux olives
- riz et poireaux à la crème
- carré
- fruit de proximité

Mercredi 3 février

- salade de mâche aux dés d'emmental
- cocktail de fruits de mer à la crème
- spaghettis
- vache qui rit®
- brownie

Mercredi 10 février

- paëlla de poisson
- camembert
- fruit

Jeudi 7 janvier

- filet de colin sauce tomate
- haricots verts
- fromage frais aromatisé
- fruit

Jeudi 14 janvier

- rôti de veau au jus
- filet de merlu sauce basilic et parmesan
- blé aux petits légumes
- kiri®
- fruit de proximité

Jeudi 21 janvier

- œuf dur mayonnaise
- filet cabillaud sauce safranée
- épinards à la crème
- brie
- fruit

Jeudi 28 janvier

- carottes râpées
- croc tofu à la provençale
- penne rigate à la sauce tomate
- cantal
- pêche au sirop

Jeudi 4 février

- sauté de dinde sauce chasseur
- pané au sarrasin aux lentilles et poireaux
- petits pois
- coulommiers
- fruit

Jeudi 11 février

- carottes râpées aux olives noires
- galette de blé pois et tomate
- purée de haricots verts
- brie
- éclair au chocolat

Vendredi 8 janvier

- sauté de bœuf sauce thaï
- cabillaud à la sauce thaï
- riz
- cantal
- fruit

Vendredi 15 janvier

- pané de sarrasin aux lentilles et poireaux
- ratatouille
- pont l'évêque
- fruit

Vendredi 22 janvier

- salade façon caesar sans viande
- tomate farcie veggie
- riz
- yaourt sucré
- terrine de pommes caramélisées à la normande

Vendredi 29 janvier

- rôti de porc au jus
- omelette nature
- mélange de légumes d'antan aux épices douces
- spécialité laitière à la vanille
- fruit

Vendredi 5 février

- duo de chou blanc et dés de fromage
- sauté de bœuf aux olives
- boulettes de pois chiches sauce tomates aux olives
- poêlée de légumes bretonne
- semoule au lait nappée caramel

Vendredi 12 février

- saumonette sauce provençale
- poêlée de légumes du soleil au pesto
- saint paulin
- fruit


Légendes - Qualité des menus

- Prestations végétariennes
- Produits de proximité et issus de l'agriculture raisonnée
- Produits d'appellation d'origine protégée (AOP) ou contrôlée (AOC)
- Produits Label rouge
- Produits Bleu Blanc Cœur
- Produits issus de l'agriculture biologique
- Tous les jours, du pain BIO est servi à table !

Galette, galette, je vais te manger... Attrape moi si tu peux !!!

Qu'elle soit feuilletée puis garnie à la frangipane, au chocolat, à la compote de pommes ou qu'elle soit briochée aux fruits confits, la galette des rois est traditionnellement mangée durant le premier mois de l'année. Une fève est cachée à l'intérieur et par le jeu du hasard, celui ou celle qui mange la part la contenant est élu roi ou reine de la galette.

Le mardi 5 janvier 2020, seras-tu l'heureux(se) gagnant(e) ?



Légendes - Groupes alimentaires

- Crudités : fruits et légumes crus
- Cuités : fruits et légumes cuits
- Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel...
- Produits laitiers : fromages, lait, yaourts...
- Féculents : pommes de terre, pâtes, céréales...
- Plats protidiés : viande, poisson, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurres, crèmes...