

# gourmands gourmets !

## LES MENUS DE VOS ENFANTS

N° 95  
5 juillet  
1<sup>er</sup> septembre 2021

Lundi 16 août

- salade coleslaw
- saucisse de volaille et ketchup
- nuggets végétaux et ketchup
- frites
- yaourt BIO local à la framboise

Lundi 23 août

- salade de mini farfalles aux légumes du soleil et mozzarella
- filet de saumon grillé à l'aneth, citron et tomates
- mélange de légumes BIO
- saint albray®
- fruit

Lundi 30 août

- salade verte
- paëlla au poulet
- paëlla végétarienne aux fèves
- emmental BIO
- fruit

Mardi 31 août

- salade coleslaw
- salade de pommes de terre au thon
- yaourt BIO local à la fraise
- gâteau de semoule au perlé orange

Mardi 17 août

- salade de blé à la provençale
- rôti de dinde et mayonnaise
- œuf dur BIO et mayonnaise
- salade de haricots verts aux échalotes
- gouda BIO
- fruit

Mardi 24 août

- rillettes de thon
- boulettes de bœuf à la sauce tomate
- boulettes de soja à la sauce tomate basilic BIO
- haricots verts BIO
- port salut®
- fruit BIO

Mercredi 1<sup>er</sup> septembre

- sauté de bœuf sauce provençale
- pané moelleux toscana
- pôleée de pâtes aux légumes
- saint paulin BIO
- fruit

Mercredi 18 août

- tajine d'agneau aux pois chiches BIO
- tajine aux pois chiches BIO
- gratin de brocolis et pommes de terre
- carré frais BIO
- fruit

Mercredi 25 août

- salade grecque
- colombo de poulet
- colombo de cabillaud
- spécialité laitière au citron
- tarte au chocolat

Jeudi 19 août

- salade verte
- poisson pané et ketchup
- pommes de terre persillées
- cancoillotte nature
- tarte aux mirabelles

Jeudi 26 août

- salade de tomates BIO
- rôti de veau et mayonnaise
- surimi et mayonnaise
- salade de perles légumières
- camembert
- fruit BIO

Vendredi 20 août

- carottes râpées aux dés d'emmental
- tomates farcies végétales
- petits pois BIO
- fromage blanc nature et coulis d'abricots
- poire au sirop

Vendredi 27 août

- salade de concombres vinaigrette
- chili végétarien
- fromage frais et coulis de fruits rouges
- île flotante

### Jeu des 7 erreurs



#### 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'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>

Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Fotolia, Pixabay, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbouis greis à Montgeron - PEFC 10-32-3010 - Juin 2021.

Grand Paris  
**sudest**  
avenir

<http://www.sudestavenir.fr/menus>

Aujourd'hui avec la crise sanitaire le premier de nos grands défis est de vaincre la Covid19 en gardant à l'esprit les gestes barrières et le deuxième est de lutter contre le réchauffement de la planète en s'engageant pour le Climat.

À notre niveau, chacun d'entre nous pourra jouer un rôle considérable pour réduire sa part d'émission de gaz à effet de serre.

Dans la restauration scolaire par exemple, nous générons des déchets quand nous jetons de la nourriture à chaque repas. Ce sont des tonnes de déchets par an !

Alors que la cuisine centrale veille à servir des repas équilibrés et cherche toujours des recettes qui plaisent à ses convives en intégrant les produits de qualité et du Bio.

Elle s'appuie aussi sur les recommandations du groupe d'études des marchés de restauration collective et de nutrition qui insiste au respect du grammage et à adapter les portions au type de plat servi à chaque classe d'âge afin de réduire le gaspillage alimentaire.

Pour conclure, notre objectif est de contribuer à l'éducation nutritionnelle des jeunes élèves. La plaquette Gourmands Gourmets explique les menus et donne quelques recettes dans les encadrés en bas des pages.

Nous continuons à inviter les parents d'élèves et les responsables dans les écoles à solliciter notre direction pour organiser les visites de la cuisine centrale, dès que la situation sanitaire le permettra, afin de comprendre la fabrication de nos repas et nous les invitons aussi à remonter leurs observations à la commission des menus scolaires qui se tient tous les deux mois.

Toute l'équipe de la cuisine centrale vous souhaite Bonnes vacances et bon appétit !

Mme France BERNICHI

Conseillère territoriale déléguée  
à la confection et livraison de repas  
aux élèves et aux aîné.e.s



**Lundi 5 juillet**

- suprême de poisson blanc meunière et citron
- riz aux épinards à la crème
- bleuet des prairies
- fruit

**Lundi 12 juillet**

- œuf mayonnaise
- salade de lentilles vinaigrette
- salade de tomate vinaigrette
- cantal jeune
- fruit

**Lundi 19 juillet**

- filet de saumon au thym et citron grillé
- purée de pommes de terre
- cousterson®
- fruit

**Lundi 26 juillet**

- samosas de légumes
- sauté de poulet façon makhani
- haché de soja façon makhani
- riz
- yaourt au lait de chèvre
- fruit

**Lundi 2 août**

- pastèque
- salade de lentilles à l'échalote
- pommes de terre
- yaourt local sucré

**Lundi 9 août**

- tomate
- œuf dur
- salade de pâtes marco polo
- langres
- fruit

**Mardi 6 juillet**

- rillettes de saumon
- rôti de veau et mayonnaise
- filet de colin grillé et mayonnaise
- carottes râpées
- saint albray®
- fruit

**Mardi 13 juillet**

- pastèque
- filet de rouget grillé et citron
- haricots plats à l'ail
- pont l'évêque
- riz au lait nature

**Mardi 20 juillet**

- cuisse de poulet grillée et mayonnaise
- surimi et mayonnaise
- salade de carottes râpées aux dés d'emmental
- brie
- yaourt fondant au cacao

**Mardi 27 juillet**

- pastèque
- sauté de bœuf à la provençale
- pané de blé aux petits légumes
- gratin de courgettes et pomme de terre
- coulommiers
- île flotante

**Mardi 3 août**

- surimi et mayonnaise
- émincé de poulet sauce au curry
- cubes de poisson blancs sauce au curry
- courgettes
- emmental
- fruit

**Mardi 10 août**

- gaspacho
- filet de cabillaud à l'aneth et citron
- blé aux petits légumes du soleil
- cantal jeune
- tarte pomme

**Mercredi 7 juillet**

- salade de perles légumières
- omelette nature
- ratatouille
- crème dessert au chocolat
- fruit

**Mercredi 14 juillet**

Prise de la Bastille  
14 juillet 1789

**Fête nationale**

**férié**

**Mercredi 21 juillet**

- salade de tomate au basilic
- chili végétarien
- riz
- yaourt nature
- fruit

**Mercredi 28 juillet**

- salade de pommes de terre à la provençale
- œuf dur
- salade coleslaw
- edam
- fruit

**Mercredi 4 août**

- daube de bœuf à la provençale
- filet de rouget grillé au citron tomates et olives vertes
- fusillis
- yaourt aromatisé à la myrtille
- fruit

**Mercredi 11 août**

- salade de courgettes au fromage de brebis et olives noires
- tarte à la tomate, fromage de chèvre et basilic
- salade verte
- riz au lait nappé au caramel

**Jeudi 8 juillet**

- salade brésilienne
- chipolatas de volaille et ketchup
- filet de poisson grillé aux corn flakes et ketchup
- frites
- abondance
- fruit

**Jeudi 15 juillet**

- tajine de veau aux pois chiches
- tajine de pois chiches
- pommes de terre persillées
- fromage frais aromatisé
- fruit

**Jeudi 22 juillet**

- salade grecque
- cordon bleu de volaille
- pavé fromager
- haricots verts persillés
- emmental
- tarte aux cerises

**Jeudi 29 juillet**

- melon
- rôti de dinde au jus
- galette de boulgour aux haricots rouges et poivrons à la mexicaine
- ratatouille
- semoule au lait nappée caramel

**Jeudi 5 août**

- salade de concombres aux dés de fromage de brebis
- croque-monsieur à la volaille
- croque-monsieur au fromage
- salade verte iceberg
- gouda
- fruit

**Jeudi 12 août**

- salade piémontaise
- rôti de veau au jus
- filet de flétan sauce crème
- ratatouille
- saint nectaire
- fruit

**Vendredi 9 juillet**

- boulettes de bœuf à la tomate
- boulettes de soja à la sauce tomate
- spaghettis
- yaourt aromatisé
- fruit

**Vendredi 16 juillet**

- taboulé à l'orientale
- moussaka de bœuf
- moussaka végétarienne
- salade verte
- mimolette
- fruit

**Vendredi 23 juillet**

- sauté d'agneau aux olives
- pané moelleux toscane
- serpentinis aux petits légumes
- yaourt local à la framboise
- fruit

**Vendredi 30 juillet**

- salade avocat tomate et citron
- penne rigate au thon sauce arrabiata
- tome noire
- tarte aux abricots

**Vendredi 6 août**

- salade de carottes râpées au maïs
- filet de colin aux corn flakes et ketchup
- tomates grillées à la provençale
- carré
- beignet au chocolat

**Vendredi 13 août**

- salade de pommes de terre, cœurs de palmiers et tomates
- sauté de poulet au citron et olives vertes
- falafels et sauce fromage frais au citron et persil
- jeunes carottes à la coriandre
- yaourt local à la vanille
- fruit

**Légendes - Qualité des menus**

- Prestations végétariennes
- Produits de proximité et issus de l'agriculture raisonnée
- Produits d'appellation d'origine protégée (AOP ou IGP) ou contrôlée (AOC)
- Produits Label rouge
- Produits Bleu Blanc Cœur
- Produits issus de l'agriculture biologique

**La saison estivale est top pour faire le plein de vitamines !**

Lorsque tu te promènes sur le marché en été, tu peux constater la présence de plusieurs variétés de fruits et légumes de saison !

En effet, la période estivale est LA bonne saison pour déguster des pêches, abricots, melons, tomates, courgettes... En plus, ils sont riches en vitamines, d'autant plus lorsqu'ils sont mangés crus. Durant l'été, tu en trouveras de toutes sortes dans ton assiette alors profite-en et fais le plein de vitamines !

**Légendes - Groupes alimentaires**

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

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.