

Lundi 11 octobre

- sauté de poulet façon makhani
- boulettes de soja façon makhani
- petits pois et carottes BIO
- tome BIO
- fruit

Lundi 18 octobre

- salade de chou blanc et duo de fromage
- blanquette de dinde
- blanquette de poisson
- gratin de brocolis et pommes de terre
- yaourt fondant au cacao BIO

Lundi 25 octobre

- taboulé à l'orientale
- pilons de poulet grillé aux herbes
- omelette aux fines herbes
- haricots verts à l'ail
- camembert BIO
- fruit de proximité

Lundi 1^{er} novembre

Toussaint

férié



Mardi 12 octobre

- salade de concombres à la ciboulette
- pépites de colin meunière
- farfalles
- riz au lait à la cannelle

Mardi 19 octobre

- rosette de porc et cornichon
- surimi et mayonnaise
- steak haché
- pavé fromager
- purée de potiron
- cousterson®
- fruit BIO

Mardi 26 octobre

- salade de tartare de courgettes
- sauté de bœuf sauce provençale
- pané de blé, épinards et emmental
- purée de brocolis et pommes de terre
- yaourt fondant au cacao BIO

Mardi 2 novembre

- salade de betteraves
- sauté de veau au paprika
- filet de rouget au paprika
- haricots verts nature
- overnat®
- fruit BIO

Mercredi 13 octobre

- salade verte
- égréné de soja à la purée de pommes de terre et cource butternut à la muscade
- coulommiers BIO
- fruit

Mercredi 20 octobre

- salade de tomates sauce pesto et mozzarella
- aïle de raie sauce tomate
- pommes de terre grenailles
- chamois d'or®
- moelleux ananas caramélisé

Mercredi 27 octobre

- salade de perles légumières
- crêpe à la volaille
- crêpe au fromage
- salade verte
- brie BIO
- fruit

Mercredi 3 novembre

- salade de concombres aux dés de fromage de brebis et olives noires
- poisson pané aux corn flakes et ketchup
- pommes de terre wedges
- emmental
- compote pomme framboises

Jeudi 14 octobre

- salade carottes râpées et dés d'emmental
- sauté de bœuf sauce curry
- falafels sauce curry
- trio de légumes et brocolis
- fromage frais aromatisé BIO

Jeudi 21 octobre

- croq'tofu à la provençale
- riz BIO aux épinards
- cantal
- fruit BIO

Jeudi 28 octobre

- salade de carottes râpées
- chili sin carne
- riz BIO
- yaourt BIO local à la vanille

Jeudi 4 novembre

- salade caesar sans viande
- tomate farcie sans viande
- purée de pommes de terre
- fromage frais nature
- île flottante

Vendredi 15 octobre

- salade de riz niçois
- sauté de porc sauce au piment doux
- filet de colin sauce au piment doux
- pôlée de légumes bretonne
- carré® BIO
- fruit

Vendredi 22 octobre

- salade coleslaw
- rôti de veau sauce au chèvre et miel
- lentilles aux petits oignons
- jeunes carottes persillées
- semoule au lait nappé caramel

Vendredi 29 octobre

- salade de lentilles vinaigrette
- filet de cabillaud sauce duglérée
- ratatouille
- babybel BIO
- fruit

Vendredi 5 novembre

- pâté en croûte de volaille et cornichon
- boulettes de bœuf à la sauce tomate BIO
- boulettes de soja à la sauce tomate
- salsifis persillés
- chamois d'or®
- tarte au chocolat

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

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>

N° 96
2 septembre
5 novembre 2021

Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Fotolia, Pixabay, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbousis gresil à Montgeron - PEFC 10-32-3010 - Juillet 2021

Grand Paris
sudest
avenir

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

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Toute l'équipe de la cuisine centrale, les offices de restauration et élu.e te souhaite une bonne rentrée scolaire !

Cette rentrée scolaire se fait toujours dans le respect des gestes barrières et du protocole élaboré par les autorités sanitaires et mis en œuvre par la cuisine centrale de de Grand Paris Sud Est Avenir (GPSEA) et par les offices de restauration de ta ville.

Après un repos mérité, nous te souhaitons un bon retour dans ta classe et de joyeuses retrouvailles avec tes copines et copains pour découvrir les menus de ta cantine et les événements festifs qui seront programmés tout au long de l'année scolaire.

Nous assistons à des étés caniculaires et des hivers froids et trop pluvieux. Afin de lutter durablement contre ce dérèglement climatique, nous portons des engagements en faveur du respect de l'environnement. Pour cela, nous appelons les enfants et leurs parents à prendre en compte les objectifs du développement durable en s'engageant au plus vite à générer moins de déchets et à lutter contre le gaspillage alimentaire dans le respect des obligations fixées par la loi EGalim.

Pour une meilleure santé, nous améliorons la composition de ton assiette et menons une démarche éducative. L'objectif est de te proposer des repas équilibrés, notamment des repas végétariens, te permettant de découvrir de nouveaux goûts avec une ouverture culturelle sur les cuisines du monde. Nous repensons notre rapport à l'alimentation en favorisant de nouvelles façons de se nourrir avec les conseils de nos nutritionnistes. Nous appliquons une démarche environnementale : gestion raisonnée de l'eau, objectif zéro déchet, ou encore adaptation des portions individuelles aux besoins. Nous travaillons aussi à intégrer des clauses sociales dans nos marchés publics. Tous ces enjeux, sont au cœur de nos réflexions, touchant à la nécessaire transition écologique. Ils seront portés en collaboration avec toi et ta famille afin de t'inviter à être acteur des gestes citoyens d'une façon plus générale.

Comme nous tous, tu as remarqué que compte tenu des contraintes sanitaires en 2020 et 2021, nous avons parfois modifié quelques produits dans ton menu suite aux difficultés d'approvisionnement. GPSEA a pour objectif d'augmenter de manière significative le recours à des produits bio de qualité et de se conformer ainsi à l'objectif fixé par la loi.

Par respect pour la planète et pour le travail des agents de fabrication des 13 500 repas par jour, du personnel des offices et des livreurs des repas aux quatre villes bénéficiaires du service de GPSEA (Alfortville, Créteil, Limeil-Brevannes et Noisieu), je t'invite à adopter un comportement citoyen propre à limiter ton empreinte carbone sur la planète.

Inscris-toi d'avance pour un repas équilibré et durable. Bonne reprise à toutes et à tous.

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.

Mme France BERNICHI
Conseillère territoriale déléguée
à la confection et livraison de repas
aux élèves et aux ainé.e.s

Vacances

Lundi 30 août

Lundi 6 septembre

- salade de tomates BIO à la vinaigrette
- omelette nature BIO
- ratatouille
- yaourt velouté aux fruits
- semoule au lait nature

Lundi 13 septembre

- filet de poisson meunière et citron
- petits-pois et carottes BIO
- coulommiers BIO
- fruit de proximité

Lundi 20 septembre

- salade de tomates vinaigrette au basilic
- galette de boulgour haricots rouges poivrons à la mexicaine
- choux fleurs à la béchamel
- spécialité laitière à la noix de coco

Lundi 27 septembre

- salade piémontaise
- filet de merlu sauce citronnée
- petits pois et carottes BIO
- tome noire
- fruit de proximité

Lundi 4 octobre

- salade de choux blancs et duo de fromages
- aiguillettes de poulet au citron
- omelette nature BIO
- macaronis à la tomate
- camembert
- gâteau de semoule perlé orange

Vacances

Mardi 31 août

Mardi 7 septembre

- filet de cabillaud sauce crème
- gnocchis à la tomate
- edam
- fruit

Mardi 14 septembre

- salade de concombres vinaigrette
- œuf dur sauce aurore
- épinards à la crème
- riz au lait nature BIO

Mardi 21 septembre

- sauté d'agneau à l'indienne
- ou cubes de poisson blanc à l'indienne
- pommes de terre
- port salut®
- fruit BIO

Mardi 28 septembre

- salade verte
- poulet rôti
- ou croq'veggie au fromage
- poêlée espagna
- yaourt fondant au cacao BIO

Mardi 5 octobre

- sauté de bœuf aux 4 épices
- ou suprême de poisson meunière et citron
- pôêlée de légumes du marché
- vache qui rit®
- fruit BIO

Vacances

Mercredi 1^{er} septembre

Mercredi 8 septembre

- salade de céleri rémoulade aux dés d'emmental et pommes
- pavé fromager
- brocolis
- gélifié à la vanille nappé au caramel

Mercredi 15 septembre

- rillettes de thon
- boulettes de soja à la sauce tomate
- spaghettis
- kiri BIO
- fruit

Mercredi 22 septembre

- salade de concombres vinaigrette
- filet de cabillaud sauce safranée
- petits pois BIO
- crème dessert au chocolat et sablé de retz

Mercredi 29 septembre

- salade de mini farfalles aux légumes et mozzarella
- quiche au chèvre et à la tomate
- salade verte
- brie BIO
- fruit de proximité

Mercredi 6 octobre

- salade verte
- paëlla de poisson
- yaourt BIO local sucré

Jeudi 2 septembre

- tomate
- raviolis aux légumes et emmental
- fromage frais nature BIO
- fruit de proximité

Jeudi 9 septembre

- salade verte
- lasagne de légumes du soleil et grana padano
- emmental
- fruit BIO

Jeudi 16 septembre

- salade verte et dés d'emmental
- sauté de bœuf aux olives
- ou galette de blé et de pois à l'italienne
- garniture de légumes
- yaourt BIO local à la framboise

Jeudi 23 septembre

- rôti de veau au jus
- ou boulettes de pois chiches au paprika
- serpentinis
- saint paulin
- fruit BIO

Jeudi 30 septembre

- salade de carottes râpées
- sauté de bœuf aux petits oignons
- ou pépites de colin meunière
- pommes de terre forestines
- fromage frais aromatisé BIO

Jeudi 7 octobre

- salade piémontaise
- galette de boulgour épeautre et légumes BIO
- haricots verts à l'ail
- emmental
- fruit BIO

Vendredi 3 septembre

- filet de poisson meunière et citron
- poêlée espagna
- tome BIO
- fruit

Vendredi 10 septembre

- salade de carottes râpées aux olives vertes
- tomate farcie végétale
- riz BIO
- camembert
- tarte normande aux pommes

Vendredi 17 septembre

- pilons de poulet rôtis et ketchup
- ou nuggets de poisson et ketchup
- frites
- gouda BIO
- fruit

Vendredi 24 septembre

- salade de carottes râpées aux olives
- sauté de dinde à la sauce tomate
- omelette au fromage
- gratin de courgettes et pommes de terre
- pont l'évêque
- nid d'abeilles aux amandes

Vendredi 1^{er} octobre

- rôti de porc au romarin
- ou galette de blé aux pois et à la tomate
- printanière de légumes
- mimolette BIO
- fruit

Vendredi 8 octobre

- salade de tomate vinaigrette
- filet de merlu sauce citronnée
- semoule
- yaourt nature
- mousse au chocolat

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

Explications des logos de qualité

Acte 1 : Produits de proximité et issus de l'agriculture raisonnée

Le terme *raisonné*, signifie que la culture est réalisée presque dans les mêmes conditions que l'agriculture biologique (rotation des cultures, fertilisation organique, lutte biologique) mais avec une possibilité d'ajouter des traitements chimiques à condition qu'ils soient ciblés et limités au strict besoin.

Le terme *proximité* signifie que les sources d'approvisionnement sont situées en Ile de France ou limitrophes (vergers du Loiret notamment). L'impact écologique du transport est ainsi limité.

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 protidiés : viande, poisson, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurres, crèmes...

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.