

**Lundi 17 octobre**

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

**Lundi 24 octobre**

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

**Mardi 18 octobre**

- pavé fromager
- purée de potiron
- cousterson®
- fruit

**Mardi 25 octobre**

- salade de tartare de courgettes
- sauté de bœuf sauce provençale
- pané de blé, épinards et emmental
- purée de carottes à la vache qui rit
- yaourt fondant au cacao

**Mercredi 19 octobre**

- salade de tomates mozzarella
- filet de cabillaud sauce au beurre blanc
- serpentinis
- chamois d'or®
- moelleux ananas caramélisé

**Mercredi 26 octobre**

- salade de perles légumières
- chili sin carne
- riz
- brie
- fruit

**Jeudi 20 octobre**

- rosette et cornichons
- surimi et mayonnaise
- steak haché à l'italienne
- galette quinoa provençale
- riz
- cantal
- fruit

**Jeudi 27 octobre**

- salade de carottes râpées
- crêpe à la volaille
- crêpe au fromage
- salade verte
- yaourt local à la vanille

**Vendredi 21 octobre**

- salade coleslaw
- rôti de dinde sauce aux champignons
- steak de soja à l'espagnol
- jeunes carottes persillées
- semoule au lait nappé caramel

**Vendredi 28 octobre**

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

**Lundi 31 octobre**

**Halloween**

- salade d'agrumes au miel et à la cannelle
- aiguillettes de poulet aux corn flakes
- nuggets de poisson aux corn flakes
- purée de patates douces
- mimolette
- muffin halloween

**Mardi 1<sup>er</sup> novembre**

**Toussaint**

FERIE



**Mercredi 2 novembre**

- macédoine légumes
- suprême de poisson meunière
- pommes de terre wedges
- emmental
- compote pomme locale

**Jeudi 3 novembre**

- salade caesar sans viande
- tomate farcie sans viande
- riz
- fromage frais nature et sucre
- île flottante

**Vendredi 4 novembre**

- salade d'endives aux noix
- boulettes de bœuf à la sauce tomate
- boulettes de soja à la sauce tomate
- spaghettis
- chamois d'or®
- tarte au chocolat

**Qu'est-ce qui se cache derrière le logo présent dans les menus ?**

Ce logo correspond au mot « végétarien ».

Il met en lumière le repas végétarien qui est servi à la cantine au moins une fois par semaine, suite à l'obligation prévue dans la loi EGALIM (loi en vigueur depuis novembre 2018).

Catégories	Omnivores	Pesco-végétariens	Ovo-lacto-végétariens	Végétaliens	Végans
Fruits et Légumes	✓	✓	✓	✓	✓
Céréales	✓	✓	✓	✓	✓
Viandes	✓	✗	✗	✗	✗
Poissons	✓	✓	✗	✗	✗
Œufs	✓	✓	✓	✗	✗
Produits laitiers	✓	✓	✓	✗	✗
Miel	✓	✓	✓	✗	✗
Laine	✓	✓	✓	✓	✗
Cuir	✓	✓	✓	✓	✗

On peut appeler également ce repas « ovo-lacto-végétarien » car c'est un repas qui exclut la viande et le poisson mais peut introduire des produits laitiers ainsi que des œufs, en plus des produits riches en protéines d'origine végétale (lentilles, pois chiches, soja...).

Afin de ne pas confondre avec d'autres termes, voici un tableau récapitulatif avec les catégories de produits consommés ou utilisés par les :

**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](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°102**  
5 septembre  
4 novembre 2022

Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Fotolia, Pixabay, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbouis gresil à Montgeron - PEFC 10-32-3010 - Juillet 2022

Grand Paris **sudest** avenir  
<http://www.sudestavenir.fr/menus>

**gourmands gourmets !**  
LES MENUS DE VOS ENFANTS

**Belle rentrée à toutes et à tous**

Cet été, il a fait très chaud, nous avons apprécié les boissons, fruits et légumes frais.

À la rentrée de septembre les responsables des achats de la cuisine centrale continueront de rechercher les meilleurs produits pour assurer une bonne nutrition des écoliers et de nos ainé(e)s.

Je t'ai demandé de participer à l'élaboration d'un menu ajusté par notre diététicienne. Ce menu a été consommé avec plaisir par beaucoup d'enfants le 9 juin dernier. Parents et animateurs ont également beaucoup aimé ce repas partagé à l'école Bérégovoy d'Alfortville.

Les félicitations que nous avons reçues doivent être partagées avec tous les élèves qui ont participé à l'élaboration de ce menu. L'expérience pourrait donc être renouvelée avant la fin de l'année 2022 dans d'autres villes de notre territoire, des élus pouvant être invités à cette occasion.

Tu pourras donc participer et nous envoyer ton choix d'un menu équilibré et de bonne qualité nutritionnelle. Composé de crudités, viande ou poisson ou œufs ou composé d'apports protéiniques de même valeur, féculents ou légumes cuits ou crus, produit laitier ou fruit ou dessert. Tu pourras indiquer une préférence de menu avec des produits locaux, bio, labellisés et/ou issus du commerce équitable.

Il faudra bien sûr respecter les apports en vitamines, calcium, fer, protéines en utilisant le moins possible de matières grasses et de sucre.

Enfin, dans la bonne considération du travail des agents de fabrication et de livraison de la cuisine centrale comme des offices de restauration, je te rappelle qu'il convient de s'inscrire à l'avance pour bénéficier de repas de qualités et équilibrés.

**La plaquette « gourmands/ gourmets ! »**

La plaquette « gourmands/gourmets ! » te 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.

Bon appétit à toutes et à tous.

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

**Lundi 5 septembre**

- salade de tomate mozzarella pesto
- omelette aux fines herbes
- boulgour et ratatouille
- yaourt local nature

**Lundi 12 septembre**

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

**Lundi 19 septembre**

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

**Lundi 26 septembre**

- salade piémontaise
- filet de merlu sauce aneth
- haricots verts
- tome noire
- fruit de proximité

**Lundi 3 octobre**

- salade de céleri rémoulade
- aiguillettes de poulet au citron
- omelette nature
- macaronis au fromage râpé
- camembert
- gâteau basque

**Lundi 10 octobre**

Semaine du GOÛT

- cuisse de poulet français à la provençale
- croq tofu provençal
- petits pois et carottes français
- tome noire des pyrénées
- fruit de proximité

**Mardi 6 septembre**

- filet de cabillaud sauce crème
- pommes de terre grenailles
- edam
- fruit

**Mardi 13 septembre**

- salade chou blanc et duo de fromage
- œufs durs sauce aurore
- épinards à la crème
- riz au lait caramel

**Mardi 20 septembre**

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

**Mardi 27 septembre**

- salade verte
- poulet rôti
- croq'veggie au fromage
- pôlée de légumes du marché
- yaourt fondant au cacao

**Mardi 4 octobre**

- sauté de bœuf aux 4 épices
- suprême de poisson meunière et citron
- trio de légumes et brocolis
- vache qui rit®
- fruit

**Mardi 11 octobre**

Semaine du GOÛT

- tomate basilic
- galette boulgour épeautre légumes
- coquillettes françaises
- crème dessert chocolat

**Mercredi 7 septembre**

- salade de céleri rémoulade
- pavé fromager
- riz et brocolis
- gélifié à la vanille nappé au caramel

**Mercredi 14 septembre**

- rillettes de thon
- boulettes de soja à la sauce tomate
- spaghettis
- fromage fouetté
- fruit

**Mercredi 21 septembre**

- salade celeri rémoulade
- filet de cabillaud sauce citronnée
- petits pois et carottes
- crème dessert au chocolat et petit beurre

**Mercredi 28 septembre**

- salade de mini farfalles en tapenade
- filet de poisson pané
- haricots plats ail et persil
- brie
- fruit de proximité

**Mercredi 5 octobre**

- salade verte
- paëlla de poisson
- yaourt local sucré
- palet breton

**Mercredi 12 octobre**

Semaine du GOÛT

- salade verte
- poisson pané tomato
- pommes de terre grenailles
- coulommiers
- compote pomme locale

**Jeudi 8 septembre**

- salade verte
- lasagnes ricotta épinards et chèvre
- emmental
- fruit

**Jeudi 15 septembre**

- salade de concombres vinaigrette
- dhal de lentilles corail
- carottes à l'ail
- yaourt local à la framboise

**Jeudi 22 septembre**

- rôti de veau au jus
- steak de soja sauce tomate
- serpentinis
- saint paulin
- fruit

**Jeudi 29 septembre**

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

**Jeudi 6 octobre**

- sauté de porc à la moutarde à l'ancienne
- filet de merlu sauce citronnée
- lentilles
- emmental
- fruit

**Jeudi 13 octobre**

Semaine du GOÛT

- salade carottes râpées et dés d'emmental
- carbonnade de bœuf normand
- pané de blé emmental épinards graines sauce curry
- trio de légumes anciens
- yaourt local vanille

**Vendredi 9 septembre**

- salade de carottes râpées aux olives vertes
- steak de soja à la tomate
- blé
- camembert
- tarte normande aux pommes

**Vendredi 16 septembre**

- nuggets de poisson et ketchup
- frites
- gouda
- fruit

**Vendredi 23 septembre**

- salade de concombre au boursin
- sauté de dinde à la sauce tomate
- omelette basquaise
- gratin de courgettes et pommes de terre
- pont l'évêque
- brownies au chocolat

**Vendredi 30 septembre**

- pizza au fromage
- salade verte
- mimolette
- fruit

**Vendredi 7 octobre**

- salade de tomate vinaigrette
- galette de blé pois à l'italienne aux olives noires
- semoule et piperade
- yaourt nature
- mousse au chocolat

**Vendredi 14 octobre**

Semaine du GOÛT

- salade de lentilles échalotes
- sauté de porc sauce au piment doux
- filet de colin sauce au piment doux
- pôlée carmarguaise
- carré
- fruit de proximité

**Légendes - Qualité des menus**

- Prestations végétariens
- 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
- Produits de la mer issus de la pêche durable (MSC...)
- Produits issus d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale (HVE)
- Produits issus de l'agriculture biologique
- Produits Bleu Blanc Cœur (hors Egalim)

**Idee d'activité : « Promenons-nous dans les bois !!! »**

L'automne est une période propice à la cueillette des champignons. Cette activité est parfaite à faire en famille afin de s'aérer le corps et l'esprit. Cela peut-être également une bonne façon de donner envie aux enfants de les consommer.

**Attention**, cependant, il convient de se renseigner en amont sur les précautions à prendre, et ne pas oublier qu'en cas de doute sur les champignons récoltés, il faut demander conseil à son pharmacien avant de les cuisiner.

**Légendes - Groupes alimentaires**

- Crudités : fruits et légumes crus
- Crudités : 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...

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.