

Lundi 13 février

- salade de chou rouge
- omelette basquaise
- Macaronis
- coulommiers
- crème dessert au caramel



Lundi 20 février

- salade de concombres à la crème
- moussaka de bœuf
- brandade morue
- maroilles
- ananas frais



Lundi 27 février

- salade coleslaw
- bolognaise de bœuf
- bolognaise végétale
- spaghettis
- brie
- kiwi



Mardi 28 février

- pavé fromager
- brocolis
- port salut®
- poire



Mardi 14 février

- filet de rouget sauce paprika
- gratin dauphinois
- liégeois pomme mangue passion
- macaron chocolat cœur coulant

Mardi 21 février

- boulettes d'agneau à la provençale
- filet de saumon à la provençale
- coquillettes
- comté
- beignet à la framboise

Mercredi 15 février

- poisson pané tomato fish
- purée de pommes de terre
- yaourt local à la vanille
- poire



Mercredi 22 février

- filet de cabillaud sauce crème parmesan et basilic
- blé / brocolis
- chamois d'or®
- banane

Jeudi 16 février

- sauté de poulet à la forestière
- cubes de poisson blanc sauce forestière
- trio de légumes
- emmental
- kiwi



Jeudi 23 février

- avocat mayonnaise
- sauté de bœuf au curry
- pané de blé emmental épinards sauce curry
- courgettes natures
- saint nectaire
- compote pomme locale



Vendredi 17 février

- macédoine mayonnaise
- tajine d'agneau aux abricots
- tajine de boulettes de pois chiches aux abricots
- semoule
- yaourt velouté aux fruits

Vendredi 24 février

- tomate farcie veggie
- riz
- pont l'évêque
- orange



## Jeu des différences Carnaval

Trouve-les 7 erreurs qui différencient les deux dessins.



La réponse sera donnée lors du prochain numéro de Mars /Avril 2023.

### 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 :

<http://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° 104  
2 janvier 2023  
28 février



Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Fotolia, Pixabay, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbouis gresil à Montgeron

Grand Paris  
**sudest**  
avenir

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

# gourmands gourmets !

## LES MENUS DE VOS ENFANTS

**Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne année 2023, mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à vous et vos proches.**

A l'aube de cette nouvelle année, GPSEA souhaite poursuivre les actions menées en faveur d'une alimentation saine, équilibrée, satisfaisant au mieux vos goûts comme vos besoins nutritionnels tout en répondant aux enjeux environnementaux actuels. C'est donc dans cette perspective que dès janvier 2020, GPSEA a mis fin à la distribution de bouteilles en plastique dans les offices de restauration scolaire et depuis 2022 a mis en place des barquettes biodégradables.

Je remercie toute l'équipe de la cuisine centrale qui a travaillé sur ce projet, nous pouvons être fiers de ces mesures devant nos obligations légales à la matière. Nous te proposons déjà nombre de produits labellisés, issus de l'agriculture biologique et des circuits courts. Le recours à ces produits va s'intensifier en 2023.

Il est en effet essentiel afin de diminuer notre empreinte écologique, de consommer chaque jour des fruits et légumes de saison, comme de limiter le gaspillage alimentaire.

N'hésite pas à m'écrire pour me faire part de tes vœux, remarques et suggestions, nous veillerons à répondre au mieux à tes attentes.

Bon appétit !

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

La plaquette « **gourmands/ gourmets !** » te permets 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).


Mme France BERNICHI

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

**Lundi 2 janvier**

- filet de cabillaud sauce thai
- purée de pommes de terre
- yaourt aromatisé à la vanille **BIO**
- clémentines **BIO**

**Lundi 9 janvier**

- sauté de porc  sauce charcutière
- omelette aux fines herbes
- haricots blancs à la bretonne
- mimolette
- galette des rois

**Lundi 16 janvier**

- salade de carottes râpées
- sauté de veau sauce forestière
- *filet de hoki sauce oseille*
- petits pois **BIO**
- liégeois au chocolat

**Lundi 23 janvier**

- pané moelleux toscana et ketchup
- carottes à l'ail
- fromage frais nature **BIO**
- poire **BIO**

**Lundi 30 janvier**

- salade de chou rouge
- filet de merlu sauce citronnée
- haricots verts à la ciboulette
- croc'lait®
- flan nappé au caramel


**Lundi 6 février**

- lasagnes de bœuf
- lasagnes au saumon
- salade verte
- yaourt **BIO** local à la fraise
- abricot sirop

**Mardi 3 janvier**

- raviolis au saumon
- salade verte
- cantal 
- mousse au chocolat 

**Mardi 10 janvier**

- salade de céleri rémoulade et noix
- suprême de poisson meunière  et citron
- brocolis sauce mornay
- chamois d'or®
- riz au lait au caramel

**Mardi 17 janvier**

- cordon bleu de volaille
- pavé fromager
- tagliatelles
- yaourt **BIO** local à la fraise
- orange **BIO**

**Mardi 24 janvier**

- sauté de bœuf sauce aux olives
- *filet de rouget au citron tomates et olives*
- poelée de légumes du marché
- brie **BIO**
- mandarine


**Mardi 31 janvier**

- pané de blé emmental épinards
- purée de carottes
- fromage blanc **BIO**
- clémentines **BIO**

**Mardi 7 février**

- petit salé
- nuggets végétaux
- lentilles **BIO**
- gouda
- pomme **BIO**

**Mercredi 4 janvier**

- salade de chou rouge et dés d'emmental
- cubes de colin  sauce safranée
- petits pois et carottes
- yaourt coco
- tarte au citron

**Mercredi 11 janvier**

- surimi mayonnaise
- haché de soja à la patate douce
- yaourt mixé aux fruits **BIO**
- orange **BIO**

**Mercredi 18 janvier**

- salade verte
- chili sin carne
- riz **BIO**
- tome noire 
- flan à la vanille nappé caramel 

**Mercredi 25 janvier**

- salade de concombres à la crème
- quenelle de brochet sauce nantua
- quinoa et brocolis
- carré® **BIO**
- banane


**Mercredi 1<sup>er</sup> février**

- salade de concombres aux dés de fromage de brebis et olives noires
- colombo de cabillaud
- riz **BIO**
- vache qui rit®
- orange **BIO**

**Mercredi 8 février**

- salade piémontaise
- filet de merlu sauce crème
- épinards à la crème
- camembert **BIO**
- banane **BIO**

**Jeudi 5 janvier**

- salade de carottes râpées au maïs
- duo de semoule et lentilles aux épices
- saint paulin **BIO**
- pêche au sirop 

**Jeudi 12 janvier**

- rôti de veau à la sauce tomate et basilic
- *tomate farcie végétale*
- haricots verts
- saint nectaire 
- poire de proximité 

**Jeudi 19 janvier**

- rosette et cornichon
- œuf dur mayonnaise
- filet cabillaud sauce aux fruits de mer
- poireaux à la crème
- brie
- ananas frais


**Jeudi 26 janvier**

- émincé de poulet sauce curry
- pané de blé emmental épinards sauce curry
- riz **BIO**
- cantal 
- ananas frais


**Jeudi 2 février**

- crêpe au jambon et au fromage
- crêpe au fromage
- salade verte
- boursault
- crêpe au chocolat

**Jeudi 9 février**

- radis beurre
- steak de soja sauce tomate
- haricots verts à l'ail et au persil
- brie **BIO**
- tarte au chocolat 


**Vendredi 6 janvier**

- sauté d'agneau au curry
- paupiette de saumon à la crème
- duo de courgettes à l'ail
- tome noire des pyrénées 
- ananas frais


**Vendredi 13 janvier**

- pizza au fromage
- salade verte
- pont l'évêque 
- banane 

**Vendredi 20 janvier**

- salade de soja et concombre
- émincé de bœuf aux épices et à la coriandre
- cubes de colin  aux épices et à la coriandre
- nouilles sautées chinoises
- yaourt à la noix de coco
- salade de fruits exotiques


**Vendredi 27 janvier**

- rôti de porc  au romarin
- omelette aux champignons
- pommes de terre façon wedges
- yaourt **BIO** local à la framboise
- pomme de proximité 











**Vendredi 3 février**

- sauté de bœuf aux petits oignons
- omelette nature
- pommes de terre grenailles
- petit fromage frais aromatisé
- poire **BIO**

**Vendredi 10 février**

- blanquette de veau
- blanquette de poisson 
- petits pois et carottes
- saint paulin **BIO**
- kiwi **BIO**


**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)

**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 !



**Légendes - Groupes alimentaires**

- Cruautés : fruits et légumes crus
- Cruautés : 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.