

**Lundi 18 décembre**

- Lasagnes aux 7 légumes
- Salade verte
- Edam BIO
- Riz au lait nature BIO

**Mardi 19 décembre**

- Miettes de thon à l'arrabiata
- Linguine
- Yaourt BIO local nature
- Fruit

**Mercredi 20 décembre**

- Salade de carottes râpées & croutons
- Tortilla de pommes de terre & oignons
- Courgettes BIO au jus
- Yaourt au lait entier à la poire BIO

**Jeudi 21 décembre**

Repas de Noël

**Vendredi 22 décembre**

- Navarin d'agneau
- Galette de quinoa sauce tomate aux herbes
- Beignets de salsifis
- Chamois d'or®
- Fruit BIO

**Lundi 25 décembre**

Joyeux Noël

**Féerié**

**Mardi 26 décembre**

- Salade marco polo
- Crêpe au fromage
- Salade verte
- Mousse au chocolat

**Mercredi 27 décembre**

- Emincé de bœuf à l'algérienne
- Pané moelleux au gouda
- Quinoa aux oignons & cumin
- Leerdamer®
- Compote saveur pomme cassis

**Jeudi 28 décembre**

- Feuilleté au fromage
- Galette de blé pois italienne sauce tomate
- Julienne de légumes
- Fruit de proximité

**Vendredi 29 décembre**

- Pilons de poulet
- Poisson blanc pané
- Frites de pommes de terre
- Yaourt nature sucré
- Fruit de proximité

**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>

**Sablés de Noël**

**PÂTE** 15 X

- 250g farine blé
- 50g sucre de coco
- 40g sirop érable
- 40g huile de coco
- 1 cas graines chia mixées + 2 cas eau

2cac 4 épices, 1/4cac cannelle, 1cac vanille, 3g levure chimique, 3g fleur de sel

- Mixer les graines avec 2 cas d'eau et laisser reposer 5 min.
- Mélanger tous les ingrédients puis pétrir la pâte à la main.
- Façonner une boule et la mettre au frais minimum 30 min.

- Étaler la pâte
- Utiliser un ou plusieurs emporte-pièces de la forme désirée
- Déposer les sablés obtenus sur la plaque
- Enfourner pendant 8-10 min environ à 180°. Laisser refroidir.

**Sablés de Noël**

**GLACAGE** 15 X

- 100g jus de pois chiche
- 250g sucre glace
- 3g jus de citron
- Gouttes de colorants alimentaires

- Une fois les ustensiles et le jus de pois chiche bien froids, verser le jus dans le saladier et commencer à fouetter à haute vitesse, pendant environ 5-6 min.
- À la moitié, ajouter la càc de jus de citron. Le mélange doit devenir moussueux
- Verser ensuite le sucre glace en 3 fois, en fouettant à chaque fois. Le mélange final doit être onctueux, sinon continuer de fouetter quelques minutes. Mettre le glaçage au frais, à utiliser ensuite tel quel pour un glaçage blanc.

**Cherche & trouve**

**Solutions** du jeu de septembre/octobre

Les réponses du jeu précédent : Sont représentées par les cercles verts !

**Noël**

La réponse sera donnée lors du prochain numéro de Novembre / Décembre 2023.

**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° 109**  
 6 novembre 2023  
 29 décembre 2023

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

# gourmands gourmets !

## LES MENUS DE VOS ENFANTS

La cuisine centrale prépare quotidiennement jusqu'à 14 000 repas pour la restauration scolaire et les centres de loisirs des communes d'Alfortville, Créteil, La Queue-en-Brie, Limeil-Brevannes et Noisieu. Une équipe de 70 personnes œuvre chaque jour pour que les enfants disposent de repas équilibrés et variés, dans le respect des règles d'hygiène, en développant la convivialité autour du repas, l'éducation alimentaire et le savoir vivre ensemble.

Depuis de nombreuses années, les menus sont accessibles en ligne sur le site de Grand Paris Sud Est Avenir (GPSEA) mais aussi en version papier via ce dépliant distribués à tous les enfants.

A partir de janvier 2024, conformément aux objectifs de sobriété du Plan climat air énergie territorial de GPSEA, la distribution de ce dépliant à tous les élèves ne sera plus systématique. Les menus seront consultables prioritairement sur le site internet de Grand Paris Sud Est Avenir, rubrique votre quotidien > vos menus sénior et scolaire. La consultation du menu en version numérique vous permettra d'accéder à des menus toujours mis à jour en cas de modification imprévue.

Quelques exemplaires papier seront également à disposition et affichés dans chaque établissement scolaire pour consultation.

Janvier 2024 sera aussi l'occasion de donner un petit coup de jeune à ce support puisqu'une nouvelle maquette plus colorée et plus gaie présentera désormais les menus scolaires.

En attendant, bon appétit à tous !

**Lundi 6 novembre**

- ● ● ● Croq veggie au fromage
- Petits pois **BIO**
- Fourme d'Ambert
- Fruit

**Lundi 13 novembre**

- Salade tartare de concombres Tzatziki
- ● Tajine de pois chiches, dattes & légumes rôtis
- Semoule
- Chamois d'or®
- ● Flan pâtissier

**Lundi 20 novembre**

- Sauté d'agneau galicien
- Galette **BIO** au boulgour, épeautre & légumes sauce galicienne
- Flageolets
- Coulommiers
- Fruit

**Lundi 27 novembre**

- ● Radis beurre
- Filet de cabillaud au piment d'espelette
- Poêlée camarguaise
- Babybel® **BIO**
- ● Tarte à la noix de coco

**Lundi 4 décembre**

- ● Salade macédoine de légumes mayonnaise
- ● Raviolis aux 6 légumes
- Salade verte **BIO**
- Fromage frais aromatisé

**Lundi 11 décembre**

- ● Avocat mayonnaise
- ● Butter chickpeas
- Riz **BIO**
- Saint-Nectaire
- Salade de fruits

**Mardi 7 novembre**

- ● Salade de choux fleurs
- ● Lasagnes ricotta, épinards & chèvre
- Salade verte **BIO**
- Yaourt aux fruits

**Mardi 14 novembre**

- Salade verte
- Omelette aux champignons
- Riz **BIO** ratatouille
- Yaourt **BIO** local à la vanille

**Mardi 21 novembre**

- Emincé de porc sauce roquefort
- Bouchées de poisson blanc panées
- Brocolis **BIO**
- Cantal
- Fruit de proximité

**Mardi 28 novembre**

- ● Brandade de morue
- Salade verte **BIO**
- Comté
- Yaourt **BIO** local aux fruits rouges

**Mardi 5 décembre**

- Salade coleslaw
- Blanquette de veau
- Blanquette de poisson
- Riz **BIO**
- Yaourt **BIO** local à la vanille

**Mardi 12 décembre**

- ● Croustillant de saumon
- Epinards à la crème
- Brin d'Affinois®
- Fruit

**Mercredi 8 novembre**

- Salade tartare de courgettes à l'indienne
- Cubes de poisson blanc à la crème
- Dahl de lentilles corails
- Camembert **BIO**
- Salade de fruits

**Mercredi 15 novembre**

- ● Escalope viennoise de dinde
- ● Pavé fromager
- Blettes au jus
- Chanteneige®
- Fruit

**Mercredi 22 novembre**

- ● Avocat & mayonnaise
- ● Courgettes farcies
- ● Tomates farcies végétales
- Riz **BIO**
- Yaourt aux fruits panachés mixés

**Mercredi 29 novembre**

- ● Salade de carottes râpées
- Boulettes de bœuf chèvre & romarin
- ● Boulettes de pois chiche chèvre & romarin
- Courgettes & semoule
- Mousse au citron

**Mercredi 6 décembre**

- ● Aiguillettes de poulet aux corn flakes
- ● Nuggets végétaux
- Choux de Bruxelles & pommes de terre
- Mimolette
- Fruit de proximité

**Mercredi 13 décembre**

- ● Salade d'endives
- Omelette aux fines herbes
- Poêlée campagnarde
- Yaourt **BIO** local à la fraise

**Jeudi 9 novembre**

- Sauté de lapin à l'espagnole
- Falafels de fèves à la provençale
- Pommes de terre en lamelles
- Emmental **BIO**
- Fruit de proximité

**Jeudi 16 novembre**

- ● Salade de betteraves & dés de brebis
- Bœuf bourguignon
- Boulettes de haricots rouges sauce façon bourguignon
- Pommes de terre rondes à la vapeur
- Fruit **BIO**

**Jeudi 23 novembre**

- ● Céleri rémoulade
- Filet de saumon aux marrons
- Epinards à la crème
- Yaourt **BIO** local à la fraise

**Jeudi 30 novembre**

- ● Salade de haricots verts & emmental
- ● Fishburger
- Frites de pommes de terre
- Fruit **BIO**

**Jeudi 7 décembre**

- ● Supreme de poisson blanc meunière
- Haricots verts à l'ail & persil
- Petit moulé® aux noix
- Fruit de proximité

**Jeudi 14 décembre**

- Velouté potiron ou Salade de betterave & maïs
- Ragoût de bœuf
- Steak de flageolets sauce ragoût
- Pommes de terre noisettes
- Yaourt velouté aux fruits

**Vendredi 10 novembre**

- ● Salade de tomate & ses croutons
- Rôti de veau sauce bucheronne
- Omelette au fromage **BIO**
- Haricots beurre natures
- Yaourt **BIO** local aux fruits rouges

**Vendredi 17 novembre**

- Salade de chou rouge
- Filet de limande au citron vert
- Carottes à la béchamel
- Tomme des pyrénées
- ● Tarte au citron

**Vendredi 24 novembre**

- Emincé de soja à la sauce tomate
- Poêlée tex mex
- Leerdamer®
- Petit filou® au chocolat

**Vendredi 1<sup>er</sup> décembre**

- ● Salade d'endives aux noix & ses croutons
- Oeuf dur **BIO**
- Choux fleurs sauce mornay
- Yaourt **BIO** au lait entier aux myrtilles

**Vendredi 8 décembre**

- ● Tomato fish
- Petits pois aux oignons
- Fourme d'Ambert
- ● Tarte bourdaloue à la poire

**Vendredi 15 décembre**

- Saucisse veggie
- Carottes à la ciboulette
- Bonbel mini®
- Fruit

**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 protidiés : viandes, poissons, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurre, crème...

Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.