

GOURMANDS

GOURMETS



N°110

DU MARDI 2 JANVIER  
AU VENDREDI 23 FÉVRIER 2024

# LES MENUS DES ENFANTS!

Grand Paris  
**sudest**  
avenir

[www.sudestavenir.fr/menus](http://www.sudestavenir.fr/menus)



## LÉGENDES

# QUALITÉ DES MENUS



Menu végétarien



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 issus d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale (HVE)



Produits issus de l'agriculture biologique



Produits Bleu Blanc Cœur (hors Egalim)



Pêche Durable



Produits issus d'une exploitation à Certification Environnementale de niveau 2 (CE2)

# 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 protidiqes : viandes, poissons, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurres, crème...



### LE PLAT PROTIDIQUE ET SON ALTERNATIVE : QUELQUES RAPPELS !

À chaque rentrée scolaire de septembre, les parents d'élèves sont sollicités afin d'obtenir les préférences de choix protidiqes du/des enfant(s) de la famille, ce qui permet à chaque élève de bénéficier d'un repas complet et équilibré :

- Le premier, composé de viande, de poisson, d'œuf ou de protéines végétales
- Le second, composé de poisson, d'œuf ou de protéines végétales (indiqué en italique et par un astérisque [\*] dans les menus)

Ces indications, centralisées par les services communaux, sont transmises à la cuisine centrale de Grand Paris Sud Est Avenir, qui s'évertue à ajuster la production de chaque type de menu en fonction de ces précieuses données afin de limiter au maximum le gaspillage. Compte tenu du fonctionnement en liaison froide du service de restauration scolaire (fabrication des repas en amont du jour de menu), le respect de ce **choix annuel** au moment du service dans les réfectoires est alors indispensable afin que chaque enfant puisse bénéficier d'un repas intégral compatible avec ses convenances tout en participant activement à la préservation de nos ressources alimentaires.

### DES QUESTIONS SUR LES CONTRAINTES D'ÉLABORATION DES MENUS EN RESTAURATION COLLECTIVE SCOLAIRE ?

N'hésitez pas à consulter les recommandations nutritionnelles du Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (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>





# AU MENU DE LA SEMAINE!



## LUNDI 1<sup>ER</sup> JANVIER



### JOUR DE L'AN

## MARDI 2 JANVIER

- Filet de merlu sauce citronnée 
- Poireaux à la crème 
- Chaussée aux moines® 
- Fruit 

## MERCREDI 3 JANVIER

- Carottes râpées en salade 
- Boulettes de boeuf 
- & merguez 
- Omelette aux fines herbes\* 
- Semoule  & sauce tomate 
- Bonbel® 
- Liégeois au chocolat 

## JEUDI 4 JANVIER

- Radis beurre  
- Sauté d'agneau à la provençale 
- Cubes de poisson à la provençale\* 
- Haricots blancs  
- Chamois d'or® 
- Yaourt local nature sucré  



## VENDREDI 5 JANVIER

- Œuf dur  & mayonnaise  
- Roulé au fromage  
- Salade verte  
- Riz au lait nature   
- Fruit  

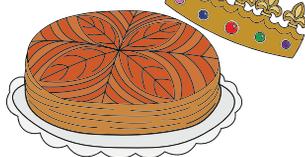


## LUNDI 8 JANVIER

- Salade d'endives aux pommes & dés d'emmental  
- Raviolis à la volaille  
- Raviolis tofu & basilic\* 
- Mimolette  
- Fruit 

## MARDI 9 JANVIER

### MENU À THÈME SPÉCIAL GALETTE DES ROIS



## MERCREDI 10 JANVIER

- Salade d'agrumes au miel 
- Bouchées de poisson panées   
- Boulgour  à la tomate 
- Yaourt velouté aux fruits 

## JEUDI 11 JANVIER

- Bœuf sauté sauce bourgeoise 
- Œuf dur sauce cheddar\* 
- Haricots verts  
- Babybel® 
- Fruit  

## VENDREDI 12 JANVIER

- Brandade parmentière de colin 
- & patate douce   
- Salade verte  
- Brin d'affinois® 
- Pruneaux au sirop  



\* Alternative à la viande proposé lors du choix annuel.



**Prépare la veille** la vaisselle et les produits secs dont tu auras besoin pour le lendemain...

## LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À

**Lève-toi suffisamment** temps nécessaire (environ c'est l'idéal

# AU MENU DE LA SEMAINE!

## LUNDI 15 JANVIER

- Mâche & dés de féta ● ●
- Sauté de veau à la marocaine ● ●
- Filet de merlu à la marocaine\* ● ●
- Beignets de courgettes ● ● ● ●
- Yaourt local aux fruits rouges BIO ● ●

## VEGÉ MARDI 16 JANVIER

- Avocat & mayonnaise ● ●
- Lentilles Kung Pao ● ● ● ●
- Riz BIO ● ●
- Comté ● ●
- Fondant au chocolat & crème anglaise ● ● ● ●

## MERCREDI 17 JANVIER

- Aiguillettes de poulet sauce camembert ● ●
- Croque veggie au fromage\* ● ● ● ●
- Brocolis BIO ● ●
- Fromage frais aux fruits BIO ● ●
- Fruit de proximité ● ●

## JEUDI 18 JANVIER

- Pizza au thon ● ●
- Salade verte BIO ● ●
- Saint Morêt® ● ●
- Compote à la pomme ● ●

## VENDREDI 19 JANVIER

- Carottes râpées aux raisins secs ● ●
- Porc sauté au paprika ● ●
- Cubes de colin d'Alaska à l'aneth & citron\* ● ●
- Poireaux à la crème ● ●
- Roitelet® ● ●
- Fruit BIO ● ●

## LUNDI 22 JANVIER

- Salade de chou rouge BIO ● ●
- Supreme de poisson blanc meunière ● ● ● ●
- Trio de légumes BIO ● ●
- Emmental BIO ● ●
- Fruit BIO ● ●

## MARDI 23 JANVIER

- Segments d'orange en salade ● ●
- Sauté d'agneau à l'estragon ● ●
- Omelette aux fines herbes\* ● ●
- Poêlée de légumes aux asperges ● ●
- Chèvre® ● ●
- Cookie aux pépites de chocolat ● ● ● ●

## MERCREDI 24 JANVIER VEGÉ

- Quenelles natures au curry ● ●
- Epinards à la crème ● ●
- Riz au lait nature BIO ● ●
- Fruit BIO ● ●

## JEUDI 25 JANVIER

- Salade d'endives aux noix & dés d'emmental ● ●
- Steak haché à la sauce tomate ● ●
- Steak de soja basilic à la sauce tomate\* ● ●
- Riz basmati BIO ● ●
- Yaourt local à la fraise BIO ● ●

## VENDREDI 26 JANVIER

- Cubes de saumon à la crème & ciboulette ● ●
- Poêlée paysanne BIO ● ●
- Brie ● ●
- Fruit BIO ● ●

## LE PETIT-DÉJEUNER

COMMENCER TA JOURNÉE EN FORME, IL NE FAUT PAS L'OUBLIER! VOICI QUELQUES CONSEILS :

● Prévois un temps de 15 à 20 minutes, ( )

● Prends ton petit-déjeuner sans télévision, cela permet de mieux apprécier ce que tu manges.

● Il faut boire et t'hydrater régulièrement. Prends de l'eau et des réveillons. C'est important pour avoir besoin d'eau après

# AU MENU DE LA SEMAINE!



## VÉGÉ LUNDI 29 JANVIER

- Radis beurre ●●
- Linguines ●
- Pois chiches & ratatouille ●●
- P'tit louis® ●
- Mousse à la crème de marrons ●

## MARDI 30 JANVIER

- Salade coleslaw aux raisins secs ●●
- Stick de mozzarella ●●●●
- Potiron rôti au romarin ●
- Yaourt local à la vanille BIO ●

## MERCREDI 31 JANVIER

- Saumonette à la crème & persil ●●
- Pommes de terre grenailles ●
- Camembert BIO ●
- Fruit de proximité ●

## JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

- Bœuf braisé au curry ●
- Galette de quinoa au curry\* ●●
- Julienne de légumes ●
- Edam BIO ●
- Yaourt à la myrtille BIO ●

## VENDREDI 2 FÉVRIER MENU À THÈME SPÉCIAL CRÊPES



## LUNDI 5 FÉVRIER

- Rôti de veau au thym ●
- Falafels de fèves au fromage blanc, citron & persil\* ●●
- Salsifis à la crème ●●
- Gouda BIO ●
- Fruit BIO ●

## MARDI 6 FÉVRIER

- Céleri rémoulade ●●
- Filet de colin cœur ●
- Purée de butternut & pommes de terre ●●
- Spécialité laitière à la noix de coco ●

## MERCREDI 7 FÉVRIER VÉGÉ

- Paëlla végétarienne ●●
- Riz BIO ●
- Boursin® ail & fines herbes ●
- Fruit BIO ●

## JEUDI 8 FÉVRIER

- Omelette aux champignons ●
- Navets & carottes BIO ●
- Fourme d'ambert ●
- Yaourt local aux fruits rouges BIO ●

## VENDREDI 9 FÉVRIER MENU À THÈME NOUVEL AN CHINOIS



### ELQUES CONSEILS PRATIQUES.

hydrater dès que tu te réveilles le matin, car ton corps a besoin d'eau toute la nuit sans avoir bu!

Varie la composition de ton petit-déjeuner : ça évite la monotonie!





# AU MENU DE LA SEMAINE!

## LUNDI 12 FÉVRIER

- Salade verte & croutons ● ●
- Sauté de lapin à la moutarde ●
- Galette de blé pois italienne à la moutarde\* ● ●
- Poêlée camarguaise ● ●
- Chamois d'or® ●
- Semoule au lait nature **BIO** ● ●

## MARDI 13 FÉVRIER

MENU À THÈME SPÉCIAL  
CARNAVAL



## MERCREDI 14 FÉVRIER

MENU À THÈME SPÉCIAL  
SAINT VALENTIN



## JEUDI 15 FÉVRIER

- Salade de chou blanc **BIO** & fromage ● ●
- Croque monsieur à la volaille ● ● ●
- Croque fromage\* ● ● ●
- Salade verte **BIO** ●
- Yaourt local à la fraise **BIO** ●



## VENDREDI 16 FÉVRIER

- Curry de butternut & lentilles ● ● ●
- Riz **BIO** ●
- Leerdamer® ●
- Fruit ●



## LUNDI 19 FÉVRIER

- Salade d'endives aux noix ●
- Cubes de colin à la crème ● ●
- Blé **BIO** aux épices ●
- Tomme blanche ●
- Eclair au chocolat ● ●

## MARDI 20 FÉVRIER

MENU À THÈME SPÉCIAL  
ROND



## MERCREDI 21 FÉVRIER

- Salade de pamplemousse & cocktail de crevettes ● ●
- Œuf dur sauce chèvre & épinards ● ● ●
- Carottes au cumin ●
- Gâteau de semoule perle & orange ● ●

## JEUDI 22 FÉVRIER

- Emincé de bœuf aux champignons ●
- Galette de boulgour & lentilles corail\* ● ●
- Cubes de pommes de terre à la ciboulette ●
- Saint Paulin **BIO** ●
- Fruit de proximité ●

## VENDREDI 23 FÉVRIER

- Carottes râpées & olives vertes ●
- Tajine veggie ●
- Semoule **BIO** ●
- Yaourt local à la vanille **BIO** ●



## ALLERGIES?!

### 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>

\* Alternative à la viande proposé lors du choix annuel.