GOURMANDS

GOURMETS

N°111

DU LUNDI 26 FÉVRIER
AU VENDREDI 19 AVRIL 2024

LES MENUS DES ENFANTS !

Grand Paris sudest avenir

www.sudestavenir.fr/menus

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 26 FÉVRIER

- Paupiette de veau sauce chasseur
- *Paupiette du pêcheur sauce crème*
- Haricots verts BIO
- Yaourt nature sucré BIO
- Fruit BIO

MARDI 27 FÉVRIER (VÉGÉ)

- Chou rouge & emmental en salade
- Farfalles à la mexicaine
- Yaourt local à la fraise BIO

MERCREDI 28 FÉVRIER

- Courgette farcie
- *Tomate farcie végétale*
- Riz BIO
- Babybel®
- Fruit BIO

JEUDI 29 FÉVRIER

- Betteraves & féta en salade
- Lasagnes de saumon
- Salade verte BIO
- Saint Nectaire
- Crème dessert au chocolat

VENDREDI 1ER MARS

- Filet de rouget à l'huile d'olive
- Ratatouille & Riz BIO
- Société crème®
- Flan pâtissier

LUNDI 4 MARS (VÉGÉ)

- Galette de lentilles vertes BIO sauce olives
- Rondelles de carottes BIO à la coriandre
- Bonbel mini®
- Fruit BIO

MARDI 5 MARS

- Escalope de veau grillée
- *Omelette nature* BIO
- Haricots verts BIO crème champignons
- Cantal
- Fruit

MERCREDI 6 MARS

- Avocat mayonnaise
- Tomato fish
- Boulgour BIO
- Yaourt nature BIO
- Tarte à la noix de coco

JEUDI 7 MARS

- Salade d'endives à l'emmental BIO
- Sauté de boeuf à la mexicaine
- *Roulé au fromage*
- Petits pois BIO
- Yaourt local à la vanille BIO

VENDREDI 8 MARS

- Quenelle de brochet sauce crustacés
- Poêlée d'épeautre, légumes grillés & pois chiches
- Maasdam BIO
- Donut à la fraise
- Fruit BIO

LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À C

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

Lève-toi suffisamment tô temps nécessaire (environ 1 c'est l'idéal !

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 11 MARS

- Segment de pamplemousse en salade
- Rôti de porc sauce piquante
- *Dos de cabillaud au piment d'espelette*
- Potato wedge
- Croc lait® BIO
- Flan à la vanille nappé de caramel BIO

MARDI 12 MARS

- Sauté d'agneau sauce tomate
- *Galette de boulgour & épeautre sauce tomate*
- Poêlée de topinambours
- Emmental BIO
- Fruit BIO

MERCREDI 13 MARS

- Maquereau à la tomate
- Omelette nature BIO
- Poêlée orge perlé, légumes verts et edamame
- Yaourt local à la fraise BIO
- Fruit BIO

JEUDI 14 MARS

- Radis beurre
- Pavé de saumon aux herbes
- Epinards à la crème
- Camembert BIO
- Moelleux au chocolat BIO & crème anglaise

VENDREDI 15 MARS (VÉGÉ)

- Emincé de soja à la provençale
- Haricots blancs
- Saint-Morêt®
- Fruit de proximité

LUNDI 18 MARS (VÉGÉ)

- Carottes râpées BIO vinaigrette coriandre
- Quinoa à l'indienne
- Pois chiches
- Edam BIO
- Gâteau basque

MARDI 19 MARS

- Blanquette de veau
- *Blanquette de poisson*
- Lamelles de pommes de terre
- Yaourt au lait entier à la myrtille BIO
- Fruit BIO

MERCREDI 20 MARS

- Filet de colin corn flakes
- Choux fleurs à la béchamel BIO
- Saint Paulin BIO
- Fruit BIO

JEUDI 21 MARS

- Salade de lentilles BIO aux échalottes
- Lasagne au saumon
- Salade verte
- Kiri® BIO
- Tarte aux myrtilles

VENDREDI 22 MARS

- Rillettes de thon
- Crousti fromage
- Courgettes au jus BIO
- Yaourt local nature sucré BIO
- Fruit

LE PETIT-DÉJEUNER

A COMMENCER TA JOURNÉE EN FORME, IL NE FAUT PAS L'OUBLIER ! VOICI QUEL

tôt pour avoir le
n 15 à 20 minutes,
al !)

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

Il faut boire et **t'hy**
réveilles. C'est imp
besoin d'eau après tou

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 25 MARS

Avocat mayonnaise
Sauté de porc aux lardons & oignons
Cubes de colin oseille & oignons
Lentilles vertes BIO
Brie
Poire au sirop

MARDI 26 MARS

VÉGÉ

Bouchées panées de blé, épinards à l'emmental
Purée de carottes & pommes de terre
Comté
Fruit

MERCREDI 27 MARS

Tartare de courgettes
Boulettes de boeuf BIO sauce tomate
Boulettes de pois chiches BIO sauce tomate
Semoule BIO
Rouy
P'tit carré au cacao

JEUDI 28 MARS

Steak haché de boeuf à la moutarde
Filt de hoki à la moutarde
Macédoine de légumes
Coulommiers
Fruit BIO

VENDREDI 29 MARS

Céleri rémoulade
Tortilla de pommes de terre
Poêlée camarguaise
Yaourt local aux fruits rouges BIO

LUNDI 1ER AVRIL

FÉRIÉ - LUNDI DE PÂQUES

MARDI 2 AVRIL

Nuggets de filet de colin
Purée de pois cassés & pommes de terre
Mimolette
Fruit de proximité

MERCREDI 3 AVRIL

Salade de tomate au thon
Omelette aux fines herbes BIO
Beignets de courgettes
Yaourt local à la vanille BIO

JEUDI 4 AVRIL

MENU À THÈME SPÉCIAL CHASSE AUX OEUFS

VENDREDI 5 AVRIL

VÉGÉ

Boulettes de soja sauce tomate
Poêlée de panais, navet & pommes de terre
Rondelé® BIO
Fruit BIO

UELQUES CONSEILS PRATIQUES.

'hydrater dès que tu te mportant, car ton corps à toute la nuit sans avoir bu !

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

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 8 AVRIL (VÉGÉ)

- Salade coleslaw
- Boulgour façon Dan Dan (BIO)
- Pois chiches
- Port Salut®
- Brownie au chocolat & coulis fruits rouges

MARDI 9 AVRIL

- Rôti de veau sauce normande
- *Omelette nature* (BIO) *sauce normande*
- Poêlée de brocolis & champignons
- Yaourt aromatisé (BIO)
- Fruit (BIO)

MERCREDI 10 AVRIL

- Filet de colin à l'aneth
- Blé (BIO) aux petits légumes
- Petit moulé® ail & fines herbes
- Fruit (BIO)

JEUDI 11 AVRIL

- Tartare de ratatouille
- Pizza à la volaille
- *Pizza au thon*
- Salade verte (BIO)
- Tomme
- Gâteau de riz sur lit de caramel

VENDREDI 12 AVRIL

- Salade de betteraves OU velouté de légumes verts
- Filet d'églefin à la provençale
- Pommes dauphines
- Yaourt local à la fraise (BIO)
- Salade de fruits

LUNDI 15 AVRIL

- Salade de blé au surimi
- Lasagne aux 7 légumes
- Salade verte
- Flan à la vanille nappé de caramel (BIO)

MARDI 16 AVRIL

- Cubes de saumon citronnés
- Poireaux à la crème
- Mimolette
- Fruit de proximité
- Donut marbré au chocolat

MERCREDI 17 AVRIL

- Brandade de morue
- Salade verte (BIO)
- Fromage blanc aromatisé (BIO)
- Fruit

JEUDI 18 AVRIL (VÉGÉ)

- Concombre au fromage blanc
- Pavé fromager
- Blettes à la tomate
- Yaourt local nature (BIO)
- Gâteau au yaourt marbré

VENDREDI 19 AVRIL

- Sauté d'agneau aux olives
- *Filet de colin aux olives*
- Frites
- Vache qui rit®
- Fruit (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

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
- Menu petit bélier (Créteil)
- 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)
- Menu petit loup (Créteil)

GROUPES ALIMENTAIRES

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

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 protidiques 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'Economie 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

Grand Paris Sud Est Avenir - Crédits photos : Adobe Stock, Shutterstock, Freepik, Wikimedia Commons - Imprimé par Desbouis gresil à Montgeron - Février 2024