

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)
- Menu petit loup (Créteil)
- Repas froid
- 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)

GROUPE ALIMENTAIRES

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



AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 17 JUIN

Melon	●●
Lasagnes de boeuf	●●●
Lasagnes ricotta	●●●●
Épinards chèvre	●●●●●
Salade verte BIO	●●●●●
Yaourt nature à la grecque	●●●●●

MARDI 18 JUIN

Sauté de boeuf sauce tomate	●●●
Emincé de soja sauce tomate	●●●●
Blé BIO	●●●●●
Comté	●●●●●
Fruit	●●●●●

MERCREDI 19 JUIN

Radis & beurre	●●●
Cabillaud sauce citron	●●●●
Beignets de courgettes	●●●●●
Yaourt BIO local fraise	●●●●●

JEUDI 20 JUIN



VÉGÉ VENDREDI 21 JUIN

Salade de haricots verts BIO & emmental BIO	●●●●
Pâtes mexicaines	●●●●●
Spaghettis	●●●●●
Tomme noire	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

LUNDI 24 JUIN

Salade de concombres au fromage blanc	●●●
Filet de merlu sauce carottes	●●●●
Beignets de salsifis	●●●●●
Camembert BIO	●●●●●
Pêche au sirop	●●●●●

MARDI 25 JUIN VÉGÉ

Salade de tomate mozza olives noires	●●●●
Galette de lentilles BIO	●●●●●
Boullgour BIO aux petits légumes	●●●●●
Tomme BIO	●●●●●
Flan BIO à la vanille et caramel	●●●●●

MERCREDI 26 JUIN

Pilons de poulet aux herbes	●●●
Filet de saumon herbes de provence	●●●●
Fusillis	●●●●●
Yaourt nature sucré BIO local	●●●●●
Fruit	●●●●●

JEUDI 27 JUIN

Veau sauté aux olives	●●●
Omelette nature BIO	●●●●
Carottes	●●●●●
Croc' lait®	●●●●●
Fruit	●●●●●

VENDREDI 28 JUIN

Brandade de morue	●●●●
Salade verte BIO	●●●●●
Caprice des Dieux®	●●●●●
Semoule au lait nappée de caramel	●●●●●

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'effortue 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.

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 1^{ER} JUILLET

Pastèque	●●
Boeuf braisé 4 épices	●●●
Galette de boullgour épeautre & légumes BIO	●●●●
Brocolis	●●●●●
Riz au lait nature	●●●●●

MARDI 2 JUILLET

Raviolis à la volaille BIO	●●●
Raviolis tofu basilic BIO	●●●●
Salade verte	●●●●●
Brie	●●●●●
Crème dessert au chocolat BIO	●●●●●

MERCREDI 3 JUILLET

Asperges vinaigrette	●●●
Salade de pommes de terre & thon	●●●●
Mimolette BIO	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

VÉGÉ JEUDI 4 JUILLET

Salade de betteraves & dés de feta	●●●
Tajine de pois chiche BIO	●●●●
Semoule BIO	●●●●●
Gouda BIO	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

VENDREDI 5 JUILLET

Filet de poisson meunière & citron	●●●●
Poireaux à la crème	●●●●●
Comté	●●●●●
Galette bretonne	●●●●●

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

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>



GOURMANDS GOURMETS



N°112
 DU LUNDI 22 AVRIL
 AU VENDREDI 5 JUILLET 2024

LES MENUS DES ENFANTS!



www.sudestavenir.fr/menus

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 22 AVRIL

- Tomate
- Steak haché de boeuf
- Steak de soja tomate & basilic sauce 4 épices
- Gratin brocolis et pommes de terre
- Emmental BIO
- Compote pomme mirabelle

MARDI 23 AVRIL

- Omelette BIO nature
- Printanière de légumes
- Cantal
- Fruit BIO

MERCREDI 24 AVRIL

- Salade de concombres Tzatziki
- Filet de colin aux corn flakes
- Purée cressy
- Yaourt BIO local aux fruits rouges

JEUDI 25 AVRIL

- Taboulé à l'orientale
- Sauté de boeuf sauce forestière
- Filet de cabillaud sauce provençale
- Haricots verts BIO
- Saint Nectaire
- Fruit BIO

VENDREDI 26 AVRIL

- Saucisse de volaille & ketchup
- Boulettes pois chiche à la tomate
- Lentilles vertes BIO
- Rouy®
- Fruit BIO

LUNDI 29 AVRIL

- Salade grecque à l'huile d'olive
- Œufs durs BIO
- Salade piémontaise nature
- Gouda
- Crème dessert au caramel

MARDI 30 AVRIL

- Suprême de poisson meunière & citron
- Riz BIO
- Coulommiers BIO
- Salade de fruits

MERCREDI 1ER MAI



FÉRIÉ

JEUDI 2 MAI

- Salade de pâtes Marco Polo
- Pizza au fromage
- Salade verte BIO
- Palmier
- Yaourt BIO local à la vanille

VENDREDI 3 MAI

- Brandade de morue
- Mâche
- Petit Louis®
- Fruit BIO

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 6 MAI

- Sauté de boeuf sauce provençale
- Boulette lentilles verte sauce tomate
- Pommes de terre vapeur
- Yaourt BIO aromatisé myrtille
- Fruit BIO

MARDI 7 MAI

- Salade de tomate
- Omelette BIO aux fines herbes
- Carottes BIO à l'ail
- Camembert BIO
- Tarte au chocolat

MERCREDI 8 MAI



FÉRIÉ

JEUDI 9 MAI



FÉRIÉ

VENDREDI 10 MAI



ÉCOLES FERMÉES

LUNDI 13 MAI

- Raviolis de volaille BIO
- Raviolis de tofu basilic BIO
- Salade verte
- Rondelé® nature BIO
- Gaufrette à la vanille
- Fruit BIO

MARDI 14 MAI

- Salade coleslaw
- Lasagne 5 légumes & thon
- Mâche
- Yaourt nature BIO
- Marbré chocolat

MERCREDI 15 MAI

- Curry de butternut lentilles BIO
- Riz BIO
- Fromage frais BIO nature
- Fruit

JEUDI 16 MAI

- Salade betterave et dés de féta
- Sauté de porc aux champignons
- Omelette BIO aux champignons
- Pommes de terre rissolées
- Yaourt BIO local à la vanille
- Fruit BIO

VENDREDI 17 MAI

- Radis & beurre
- Filet de colin pané
- Coquillettes & ratatouille BIO
- Comté
- Fromage frais aux fruits BIO

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 20 MAI

- FÉRIÉ

MARDI 21 MAI

- Salade tomate & mozzarella
- Nuggets végétaux
- Haricots beurre à la provençale
- Pont l'évêque
- Mousse au chocolat

MERCREDI 22 MAI

- Agneau sauté sauce à l'estragon
- Pané moelleux toscana
- Courgettes BIO à l'ail et au persil
- Babybel BIO
- Semoule au lait nature BIO

JEUDI 23 MAI

- Poulet basquaise
- Quenelles de brochet sauce basquaise
- Purée de pommes de terre
- Fromage frais BIO aux fruits
- Fruit BIO

VENDREDI 24 MAI

- Salade carottes râpées olives vertes
- Lasagnes au saumon
- Salade verte
- Saint paulin
- Flan chocolat BIO

LUNDI 27 MAI

- Céleri rémoulade
- Cordon bleu à la dinde
- Croq veggie au fromage
- Coquillettes aux petits légumes
- Yaourt BIO local aux fruits rouges

MARDI 28 MAI

- Taboulé oriental
- Omelette nature BIO
- Gratin provençal à la pomme de terre
- Petit filou® aux fruits
- Fruit de proximité

MERCREDI 29 MAI

- Filet de dorade
- sauce crème
- Macaronis piperade
- Gouda
- Fruit BIO

JEUDI 30 MAI

- Salade haricots verts emmental BIO
- Croque volaille
- Croque fromage
- Salade verte BIO
- Bonbel®
- Fruit BIO

VENDREDI 31 MAI

- Boeuf braisé & ketchup
- Galette de pois chiches & ketchup
- Choux fleurs BIO béchamel
- Coulommiers BIO

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 3 JUIN

- Tartare de concombres Tzatziki
- Rôti de dinde & mayonnaise
- Filet de cabillaud & mayonnaise
- Salade d'haricots verts
- Carré de l'est
- Tarte aux cerises

MARDI 4 JUIN

- Blanquette de veau
- Omelette BIO aux fines herbes
- Pommes de terre vapeur
- Fromage blanc nature BIO
- Fruit BIO

MERCREDI 5 JUIN

- Quiche à la volaille
- Tarte au fromage BIO
- Salade verte BIO
- Fourme d'Ambert
- Fruit BIO

JEUDI 6 JUIN

- Salade de tomate, dés emmental BIO
- Chili de légumes
- Riz BIO
- Brie
- Yaourt BIO local à la vanille

VENDREDI 7 JUIN

- Salade verte
- Pépites de colin panées
- Petits pois carottes BIO
- Babybel® BIO
- Fruit BIO

LUNDI 10 JUIN

- Beignets de calamars à la romaine & citron
- Haricots plats aux champignons
- Buche de chèvre
- Fruit BIO

MARDI 11 JUIN

REPAS À THÈME : ANDALOU

MERCREDI 12 JUIN

- Hachis de boeuf à la courge butternut
- Hachis végétarien à la courge butternut
- Salade verte BIO
- Edam BIO
- Flan à la vanille nappé de caramel BIO

JEUDI 13 JUIN

- Gaspacho de tomate BIO
- Œufs durs BIO & mayonnaise
- Salade de riz niçoise
- Yaourt nature BIO local sucré
- Fruit BIO

VENDREDI 14 JUIN

- Navarin d'agneau
- Pané moelleux au gouda
- Haricots verts à l'ail
- Mimolette BIO
- Fruit

LE PETIT-DÉJEUNER

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!

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>