



# 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 ●

## VÉGÉ 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 crecy ● ●
- 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 **BIO** ●
- à la tomate ●
- Lentilles vertes **BIO** ●
- Rouy® ●
- Fruit **BIO** ●

## LUNDI 29 AVRIL

- Salade grecque à l'huile d'holive ● ● ●
- 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 1<sup>ER</sup> 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** ●

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





Lève-toi suffisamment tôt le matin le jour de la semaine suivante pour avoir le temps nécessaire (environ 1h) pour préparer le repas, c'est l'idéal!

# AU MENU DE LA SEMAINE!

## LUNDI 6 MAI




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

## LUNDI 13 MAI


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



## MARDI 7 MAI

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

## MARDI 14 MAI

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




## MERCREDI 8 MAI

FÉRIÉ



## MERCREDI 15 MAI








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

## JEUDI 9 MAI

FÉRIÉ



## JEUDI 16 MAI


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

## VENDREDI 10 MAI

ÉCOLES  
FERMÉES



## VENDREDI 17 MAI

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

## LE PETIT-DÉJEUNER

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

pour avoir le  
5 à 20 minutes,

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

Il faut boire et t  
**réveilles**. C'est i  
besoin d'eau après

# AU MENU DE LA SEMAINE!



## LUNDI 20 MAI

FÉRIÉ



## 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 21 MAI

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

## MARDI 28 MAI



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

## 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 ●●

## MERCREDI 29 MAI

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

## JEUDI 23 MAI

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

## JEUDI 30 MAI

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

## VENDREDI 24 MAI

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

## VENDREDI 31 MAI

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



### QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

Hydrater dès que tu te réveilles est important, car ton corps a perdu de l'eau toute la nuit sans avoir bu!

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

# AU MENU DE LA SEMAINE!



## LUNDI 3 JUIN

- Tartare de concombres Tzatziki ●●
- Rôti de dinde & mayonnaise ●●
- Filet de cabillaud ●●
- & mayonnaise ●●
- Salade d'haricots verts BIO ●●
- 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 ●●



## VEGÉ JEUDI 6 JUIN

- Salade de tomate, dès 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 ●●



## 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>

# AU MENU DE LA SEMAINE!

## LUNDI 17 JUIN

Melon	●
Lasagnes de boeuf 	● ●
Lasagnes ricotta	
épinards chèvre 	● ● ● ●
Salade verte <b>BIO</b>	●
Yaourt nature à la grecque	●

## MARDI 18 JUIN

Sauté de boeuf sauce tomate 	●
Emincé de soja sauce tomate 	●
Blé <b>BIO</b>	●
Comté 	●
Fruit	●

## MERCREDI 19 JUIN

Radis & beurre	● ●
Cabillaud  sauce citron	●
Beignets de courgettes	● ● ●
Yaourt <b>BIO</b> local fraise	●

## JEUDI 20 JUIN


REPAS À THÈME :  
PROPOSE  
TON MENU



## VÉGÉ VENDREDI 21 JUIN

Salade de haricots verts <b>BIO</b>	
& emmental <b>BIO</b>	● ●
Pâtes mexicaines	●
Spaghettis	●
Tomme noire	●
Fruit <b>BIO</b>	●

## LUNDI 24 JUIN




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

## MARDI 25 JUIN



Salade de tomate mozza	
olives noires	● ●
Galette de lentilles <b>BIO</b>	● ●
Boulgour <b>BIO</b> aux petits légumes	● ●
Tomme <b>BIO</b>	●
Flan <b>BIO</b> à la vanille et caramel	● ●

## MERCREDI 26 JUIN

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

## JEUDI 27 JUIN

Veau sauté aux olives 	●
Omelette nature <b>BIO</b> 	●
Carottes  <small>CERTIFICATION HYGIENNE NIVEAU 2</small>	●
Croc' lait®	●
Fruit	●

## VENDREDI 28 JUIN

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

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

A 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.



# AU MENU DE LA SEMAINE!

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



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



## MARDI 2 JUILLET



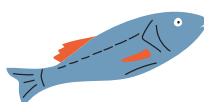
- Raviolis à la volaille **BIO** ● ●
- Raviolis tofu basilic **BIO** ● ●
- Salade verte ●
- Brie ●
- Crème dessert au chocolat **BIO** ●



## 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 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>



MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE  
DU NUMÉRIQUE ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE



# 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)



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)



Menu petit loup (Créteil)

## GROUPES ALIMENTAIRES

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

