

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 19 AOÛT

Taboulé	●
Filet de cabillaud & beurre blanc	●●
Petits pois carottes BIO	●●●
Chavroux®	●●●●
Fruit	●●●●●

### MARDI 20 AOÛT

Rillettes de saumon	●●
Boulettes de bœuf BIO à la sauce tomate au basilic	●●●
Boulettes de soja à la sauce tomate au basilic	●●●●
Julienne de légumes	●●●●●
Camembert BIO	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

### MERCREDI 21 AOÛT

Concombres BIO au fromage blanc BIO	●●
Curry de poulet	●●●
Curry de poisson blanc	●●●●
Poêlée gourmande au basilic	●●●●●
Yaourt nature BIO au lait de brebis	●●●●●
Tarte moelleuse à l'abricot	●●●●●

### JEUDI 22 AOÛT

Melon	●
Filet de merlu grillé & mayonnaise	●●
Salade de penne au gaspacho	●●●
Saint Nectaire	●●●●
Fruit de proximité	●●●●●

### VEGÉ VENDREDI 23 AOÛT

Salade de tomates BIO & mozzarella	●●
Chili sin carne	●●●
Riz BIO	●●●●
Yaourt BIO local nature	●●●●●
Beignet à la framboise	●●●●●

### LUNDI 26 AOÛT

Céleri rémoulade	●●
Miettes de surimi	●●●
Salade de pommes de terre & olives	●●●●
Yaourt BIO local à la vanille	●●●●●
Clafoutis aux cerises ou timbale vanille fraise	●●●●●

### MARDI 27 AOÛT

Salade verte BIO vinaigrette	●●
Merguez	●●●
Merguez végétales	●●●●
Frites de patates douces	●●●●●
Vache qui rit®	●●●●●
Fruit	●●●●●

### MERCREDI 28 AOÛT

Daube de bœuf à la provençale	●●
Quenelles natures à la provençale	●●●
Pennes rigate BIO	●●●●
Tomme BIO	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

### JEUDI 29 AOÛT

Poisson blanc pané	●●
Courgettes au thym & riz BIO	●●●
Gruyère	●●●●
Fruit BIO	●●●●●

### VENDREDI 30 AOÛT

Tomate BIO vinaigrette basilic	●●
Brandade de morue	●●●
Salade verte BIO	●●●●
Crème dessert à la vanille BIO	●●●●●
Fruit BIO	●●●●●

## 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
- Cuités : 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, 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 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)

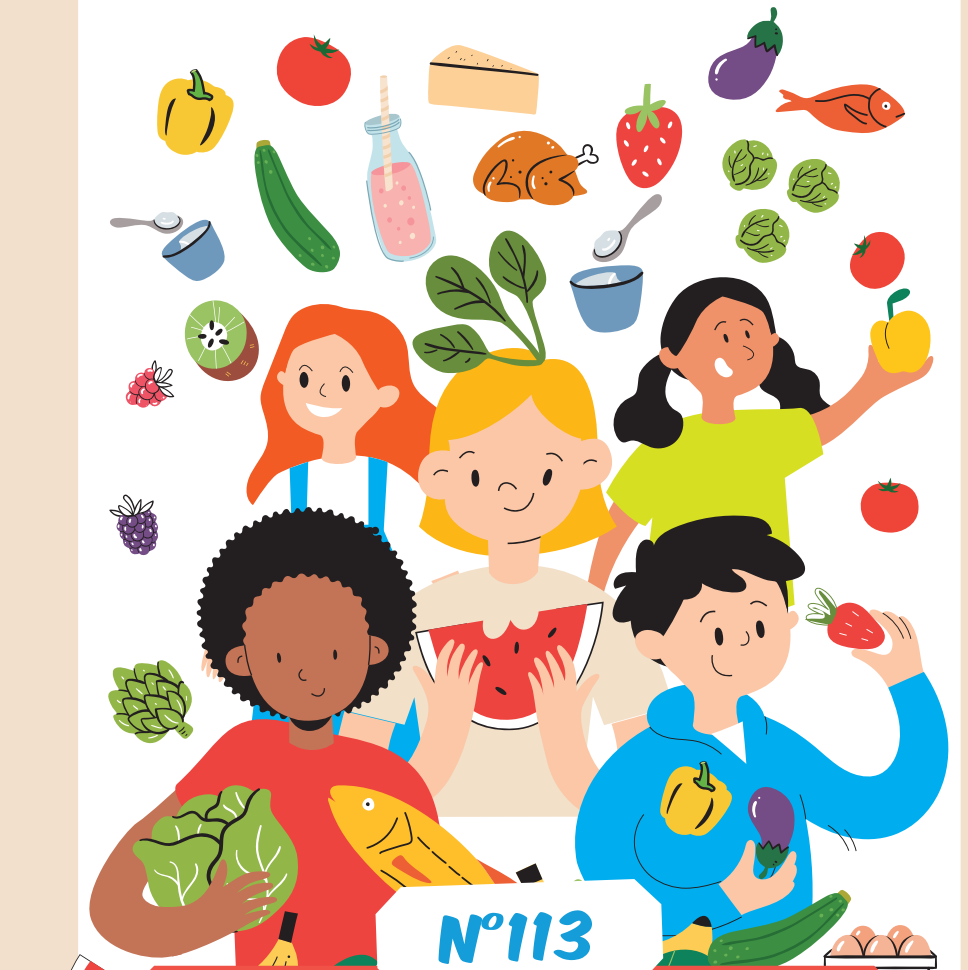
De plus, si vous souhaitez consulter la composition des goûters de vos enfants, rendez-vous sur le site de Grand Paris Sud Est Avenir :

<http://sudestavenir.fr/menus>



## GOURMANDS

## GOURMETS



N°113

DU LUNDI 8 JUILLET  
AU VENDREDI 30 AOÛT 2024

# LES MENUS DES ENFANTS!



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

## 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!

### VEGÉ LUNDI 8 JUILLET

- Tomate BIO vinaigrette
- Raviolis tofu basilic
- Fromage frais aux fruits
- Fruit BIO

### MARDI 9 JUILLET

- Taboulé à l'orientale
- Moussaka de bœuf
- Moussaka végétarienne
- Salade verte BIO
- Babybel® BIO
- Fruit

### MERCREDI 10 JUILLET



MENU À THÈME MAROCAIN

### JEUDI 11 JUILLET

- Samoussas de légumes
- Cubes de poisson blanc
- sauce provençale
- Quinoa BIO aux petits légumes
- Cantal jeune
- Fruit BIO

### VEGÉ VENDREDI 12 JUILLET

- Melon
- Pavé de saumon froid
- Macédoine mayonnaise
- Riz au lait fermier nature BIO
- Fruit BIO

### LUNDI 15 JUILLET

- Filet de cabillaud
- sauce aneth & citron
- Macaronis & Parmigiano BIO
- Pont l'évêque
- Fruit BIO

### MARDI 16 JUILLET

- Filet de poulet braisé & ketchup
- Batonnets de surimi & mayonnaise
- Salade douce de crudités
- Buche de chèvre BIO
- Tarte au chocolat ou Batonnet au chocolat

### VEGÉ MERCREDI 17 JUILLET

- Salade de carottes râpées BIO & vinaigrette aux olives vertes
- Chili végétarien
- Riz BIO
- Comté
- Fruit de proximité

### JEUDI 18 JUILLET

- Concombres BIO vinaigrette
- Croque monsieur à la volaille
- Croque fromage
- Salade verte BIO
- Yaourt BIO local nature sucré
- Tarte aux abricots

### VENDREDI 19 JUILLET

- Navarin d'agneau BIO
- Omelette BIO sauce tomate
- Blé BIO aux épices
- Fromage blanc nature BIO
- Fruit

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 22 JUILLET

- Bouchées de courgettes à la menthe & sauce au fromage frais & citron
- Saucisses de volaille & ketchup
- Saucisses végétales & ketchup
- Frites
- Danonino® Rigolo aromatisé
- Fruit

### MARDI 23 JUILLET

- Melon
- Joue de bœuf au jus
- Galette végétale BIO
- Purée crécy BIO
- Rouy®
- Éclair à la vanille

### VEGÉ MERCREDI 24 JUILLET

- Salade de tomate BIO et mozzarella
- Œuf dur BIO
- Macédoine mayonnaise
- Chanteneige® BIO
- Fruit

### JEUDI 25 JUILLET

- Pastèque
- Rôti de veau
- Pané de blé emmental épinards & graines
- Riz BIO & ratatouille BIO
- Yaourt BIO local aux fruits rouges

### VENDREDI 26 JUILLET

- Mâche vinaigrette
- Cocktail de fruits de mer
- sauce crème BIO
- Pennes rigate BIO aux courgettes
- Cancoillotte à l'ail
- Tarte aux cerises

### LUNDI 29 JUILLET

- Avocat & mayonnaise
- Miettes de thon
- Salade de maïs à l'oignon rouge BIO
- Yaourt BIO local à la vanille
- Fruit BIO

### MARDI 30 JUILLET

- Salade de carottes râpées BIO au maïs
- Nuggets de volaille & ketchup
- Nuggets de plein filet de colin d'Alaska & ketchup
- Tomates BIO à la provençale
- Fourme d'Ambert
- Fruit

### VEGÉ MERCREDI 31 JUILLET

- Bolognaise végétarienne
- Spaghettis BIO
- Yaourt nature BIO au lait entier au sucre de canne
- Fruit BIO

### JEUDI 1<sup>ER</sup> AOÛT

- Salade de concombres BIO aux dés feta
- Cordon bleu à la volaille
- Croq' veggie au fromage
- Haricots verts BIO
- Gouda
- Fruit BIO

### VENDREDI 2 AOÛT

- Tomate BIO vinaigrette
- Filet de poisson meunière
- Poêlée camarguaise
- Petit Louis®
- Acapulco ananas-framboise ou Glace batonnet pirulo caretta watermelon

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### VEGÉ LUNDI 5 AOÛT

- Jus de pampleousse
- Rôti de dinde & mayonnaise
- Œufs durs BIO & mayonnaise
- Taboulé
- Emmental BIO
- Fruit BIO

### MARDI 6 AOÛT

- Salade de tomate BIO & feta
- Filet de hoki sauce aneth & citron
- Petits pois
- Livarot
- Donut à la fraise

### VEGÉ MERCREDI 7 AOÛT

- Betteraves vinaigrette
- Tarte chèvre & épinards
- Salade verte BIO
- Brebicrème®
- Tarte aux mirabelles de Lorraine

### JEUDI 8 AOÛT

- Filet de cabillaud au romarin
- Blé BIO & Ratatouille BIO
- Yaourt BIO local à la nature sucré
- Fruit BIO

### VENDREDI 9 AOÛT

- Salade de pommes de terre & miettes de thon
- Pilons de poulet fermier aux herbes & citron
- Falafels & à la sauce tomate aux herbes
- Carottes BIO à la crème BIO
- Yaourt BIO à la vanille
- Fruit BIO

### LUNDI 12 AOÛT

- Salade coleslaw
- Moules marinières
- Frites
- Yaourt BIO local à la fraise

### MARDI 13 AOÛT

- Salade de tagliatelles & saumon crème, aneth citronnée
- Rôti de bœuf & mayonnaise
- Œuf dur BIO & mayonnaise
- Haricots verts BIO vinaigrette
- Saint Agur®
- Fruit

### MERCREDI 14 AOÛT

- Couscous d'agneau BIO aux pois chiches BIO
- Couscous aux pois chiches BIO
- Semoule BIO
- Kiri®
- Fruit

### JEUDI 15 AOÛT

FÉRIÉ

### VEGÉ VENDREDI 16 AOÛT

- Raviolis tofu basilic
- Yaourt nature BIO au lait entier
- Moelleux au chocolat ou Glace timbale vanille chocolat
- Fruit BIO

## 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!