

LUNDI 4 NOVEMBRE

Salade de tomate & thon	• •
Raviolis <u>6</u> légumes	• • •
Comté 🌎	•
Crème dessert Bo au cho	colat 🕳 🦱

VÉGÉ MA

MARDI 5 NOVEMBRE

Omelette au fromage
Haricots beurre à
la provençale
Yaourt Bio local nature
Fruit de proximité 🧕 🕒

MERCREDI 6 NOVEMBRE

Salade coleslaw	
Cubes de poisson blanc	
à la crème 👊	
Tagliatelles aux champignons & persil	
Fromage frais BIO aux fruits	
Compote @ de pomme vanille	

JEUDI 7 NOVEMBRE

Brandade parmentière de morue	
Salade verte BIO	
Brie	•
Tarte croisillons aux pommes • •	•

VENDREDI 8 NOVEMBRE

Sauté de bœuf 🔞 sauce aux 4 épices 🐴	•
Pané de blé emmental épinards	3
& graines 🥯 🕒	
Petits pois & carottes 🙃	•
Cantal jeune 🌎	•
Fruit	•
0 2	

LUNDI II NOVEMBRE



MARDI 12 NOVEMBRE

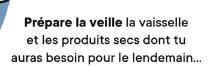
Mercredi 13 novembre

IVIERUREDI IS INVVEIVIBRE	-
Aiguillettes de poulet	
sauce curry 👭	
Filet de colin sauce curry 🦠	
Riz de camargue	0
Boursault [®]	
Fruit BIO	0

JEUDI 14 NOVEMBRE

Concombres BIO ciboulette	
Sauté de veau BIO sauce paprika 💉	
Boulettes de pois chiches 🕫	
sauce paprika 🧐	•
Pommes de terre wedges	
Yaourt 🐽 local à la fraise	

VENDREDI 15 NOVEMBRE



LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À

Lève-toi suffisamment temps nécessaire (enviror c'est l'idéa

LUNDI 18 NOVEMBRE LUNDI 25 NOVEMBRE Rôti de porc à la moutarde à l'ancienne Paupiette de veau à la normande Paupiette de saumon à la crème 🚥 🧐 Filet d'églefin à la moutarde à l'ancienne 🧐 Pommes de terre sautées Carottes BIO Pointe de brie Abondance Fruit Fruit BIO MARDI 26 NOVEMBRE VEGE MARDI 19 NOVEMBRE Salade piémontaise nature Endives & dés de mimolette Moussaka végétarienne Steak haché de bœuf Salade verte 🙃 & ketchup 🎢 Chèvretine® Pané moelleux toscana Eclair à la vanille & ketchup 🧐 **Frites** Yaourt BO aromatisé MERCREDI 27 NOVEMBRE Carottes râpées aux dés d'emmental BIO MERCREDI 20 NOVEMBRE Pavé de saumon 🍘 Céleri rémoulade grillé au citron Lentilles 🐽 Kung Pao Poireaux à la crème Croc'lait® 🐽 Riz BIO Bonbel® Mousse au chocolat noir Tarte au chocolat JEUDI 28 NOVEMBRE Jeudi 21 novembre Emincé de bœuf sauce algérienne 🐴 Filet de limande 🙋 crème safranée Emincé végétal Poêlée paysanne 📴 sauce algérienne 🧐 Yaourt 🕫 local à la vanille Poêlée de légumes & mini penne o Fruit BIO Emmental 🙃 Fruit de proximité 🤎 VENDREDI 22 NOVEMBRE VENDREDI 29 NOVEMBRE Sauté d'agneau 💷 aux amandes 👭 Nuggets de volaille Œufs dur BIO & crème BIO & ketchup 🎢 aux amandes 🧐 Nuggets de colin d'Alaska (& ketchup 🧐 Gratin de courgettes Navets caramélisés Yaourt BO local nature & pommes de terre

LE PETIT-DÉJEUNER

Fruit

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

t pour avoir le 5 à 20 minutes,

Tomme py (🎒

Fruit BIO

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

Il faut boire et réveilles. C'est besoin d'eau aprè



LUNDI 2 DÉCEMBRE

Salade douceur de crudités	
Sauté d'agneau sauce yassa 🕂	
Falafels de fèves sauce yassa 🧐 🌘	
Macédoine BIO de légumes	
Yaourt BIO local aux fruits rouges	•

MAKUI 3 VELEMBKE	
Blanquette de veau 🕂	
Blanquette de colin 🚱 🕓	
Pommes de terre vapeur	
Fourme d'Ambert 🌎	•
Fruit	

JEUDI 5 DÉCEMBRE

Boulettes de soja basilic
sauce tomate
Linguines 🔵 & parmesan 🌘
Gouda
Fruit BIO

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

161101	tedi o decembre
Radis 🖽	& beurre 🙃 💮 💮
Poisson b	olanc
	& citron •
Brocolis	ВІО
Riz au lait	nature • •



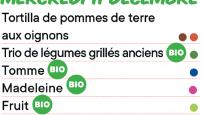


LUNDI 9 DÉCEMBRE

Spaghetti 🕫 carbonara 🍂	•
Spaghetti 🙃 saumon crème	
échalotes 🥸	
Yaourt BIO local à la vanille	
Fruit BIO	•

MAKUI IU VECEMBKE	
Pizza au thon	• •
Salade verte 🙃	•
Cabrette® 🕫	•
Tarte crumble poire cho	colat 👅 🕳 🥚

MERCREDI II DÉCEMBRE 🚜



JEUDI 12 DÉCEMBRE

OFODI IZ OFFINDICE	
Salade d'endives, olives noires	
& noix	
Filet de rouget barbet	
à l'huile d'olive	
Gratin dauphinois	
Perle de lait® à la noix de coco	•

VENDREDI 13 DECEMBRE

Bœuf braisé aux oignons 👭 🌘
Galette végétale BIO
aux oignons 🥯 🔸 🔸
Choux fleur gratiné
Pont l'évèque
Fruit de proximité 🙎 🌘





JELQUES CONSEILS PRATIQUES.

t'hydrater dès que tu te important, car ton corps à s toute la nuit sans avoir bu!

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



LUNDI 16 DÉCEMBRE

Tajine d'agneau 👭 🌘 🌘		
Galette boulgour épeautre		
légumes 😡 sauce cumin 🤏 🛮 🖜		
Semoule Bo aux raisins secs		
Bûche de chèvre BIO		
Fruit BIO		

MARDI 17 DÉCEMBRE

•

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

	de poisson blanc 🍘	
sauce [crème ciboulette	
Conchi	glies fermières 🕮	• •
Langres	6	•
Fruit		

JEUDI 19 DÉCEMBRE



VÉGÉ

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

ACIANICOI EO OCOCIVI	
Pizza au fromage	• •
Salade verte BIO	
Flan 🐽 à la vanille nappé	
de caramel	• •
Fruit BIO	

LUNDI 23 DÉCEMBRE

201101 20 02021110	110
Rillettes de saumon	
& salade verte	
Rôti de veau aux champignons	£9 •
Omelette BIO aux fines herbes	(F)
Purée de potiron	• •
Riz au lait BIO mature	• • •

MARDI 24 DÉCEMBRE

Pilons de poulet rôti	
& ketchup 👭	•
Stick de mozzarella panés	
& ketchup 🥯	• • •
Frites de patate douce	• •
Gruyère 🌎	•
Fruit	•

MERCREDI 25 DÉCEMBRE



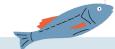
JEUDI 26 DÉCEMBRE valade coleslaw teak haché & ketchup

Salade coleslaw
Steak haché & ketchup
Pavé fromager & ketchup
Petits pois & carottes
Saint Paulin
Crème dessert au praliné

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

Quenelles de brochet	
à la crème BIO	
Lentilles béluga aux carottes	
Yaourt 🐽 local à la vanille	•
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



LUNDI 30 DÉCEMBRE

Emincé de bœuf aux épices Filet de cabillaud sauce crème citronnée Quinoa Yaourt BIO local nature Fruit BIO





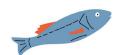
VÉGÉMARDI 31 DECEMBRE

Tarte chèvre & tomate Salade verte BIO Petits suisses Crêpes & Nutella®



MERCREDI IER JANVIER







JEUDI 2 JANVIER

Suprême de poisson blanc meunière Brocolis Bo crème & échalotes Saint Nectaire Fruit de proximité 🔎





VENDREDI 3 JANVIER

Tartare de courgettes Sauté de dinde 🏭 façon basquaise 🗡 Omelette BIO nature façon basquaise 🧐 Pommes de terre vapeur & carottes 💷 Liégeois saveur vanille Maestro









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.

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)



Produit Fermier

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...

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





