

GOURMANDS

GOURMETS



N°116

DU LUNDI 6 JANVIER AU
VENDREDI 28 FÉVRIER 2025

LES MENUS DES ENFANTS!



www.sudestavenir.fr/menus

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 6 JANVIER

- Carottes râpées ●
- Filet de cabillaud sauce piment d'espelette ●
- Poêlée villageoise ●
- Yaourt **BIO** local nature ●
- Mousse au chocolat au lait ●

MARDI 7 JANVIER

- Raviolis au saumon ●●
- Salade verte **BIO** ●
- Cantal jeune ●
- Galette des rois & reines ●●●

MERCREDI 8 JANVIER

- Endives ●
- Sauté de bœuf sauce safranée ●
- Cubes de poisson blanc sauce safranée ●
- Petits pois & carottes **BIO** ●
- Fromage blanc **BIO** nature ●
- Beignet au chocolat & noisette ●●●

VÉGÉ JEUDI 9 JANVIER

- Avocat & mayonnaise ●●
- Duo de semoule **BIO** & Lentilles **BIO** aux épices ●●
- Brie ●
- Tarte aux pommes & noix ●●●

VENDREDI 10 JANVIER

- Sauté d'agneau au paprika ●
- Paupiette de saumon à la crème **BIO** ●
- Beignets de courgettes ●●●
- Comté ●
- Fruit **BIO** ●

LUNDI 13 JANVIER

- Sauté de porc sauce charcutière ●
- Omelette **BIO** aux fines herbes sauce tomate ●
- Haricots blancs à la bretonne ●
- Boursault® ●
- Fruit **BIO** ●

MARDI 14 JANVIER

- Céleri rémoulade ●●
- Suprême de poisson blanc meunière ●●●
- Brocolis **BIO** sauce mornay ●
- Fourme d'Ambert ●
- Riz au lait **BIO** nature fermier ●●

MERCREDI 15 JANVIER

- Sticks de mozzarella panés & ketchup ●●●
- Haché de bœuf à la patate douce ●●
- Haché de soja à la patate douce ●●
- Yaourt **BIO** local à la fraise ●
- Fruit ●

JEUDI 16 JANVIER

- Rôti de veau sauce tomate ●
- Galette végétale **BIO** à la sauce tomate ●●
- Haricots verts **BIO** ●
- Camembert **BIO** ●
- Fruit ●

VENDREDI 17 JANVIER

- Pizza au fromage ●●●●
- Salade verte ●
- Mimolette ●
- Fruit **BIO** ●

LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À

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

Lève-toi suffisamment tôt le matin et prends le temps nécessaire (environ 15 minutes) pour te préparer, c'est l'idéal !

AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 20 JANVIER

- Salade douceur de crudités ●
- Sauté de veau **BIO** ●
- sauce forestière ●
- Filet de hoki sauce oseille ●
- Carottes **BIO** ●
- Riz au lait **BIO** nature ●●

MARDI 21 JANVIER

- Cordon bleu de dinde ●●●
- Pavé fromager ●●●●
- Tagliatelles ●
- Yaourt **BIO** local à la vanille ●
- Fruit **BIO** ●



MERCREDI 22 JANVIER

- Salade verte **BIO** ●
- Chili sin carne ●
- Riz **BIO** ●
- Abondance ●
- Eclair au chocolat ●●●

JEUDI 23 JANVIER

- Pavé de saumon grillé au citron ●
- Poireaux à la crème ●
- Flan **BIO** au chocolat ●
- Fruit **BIO** ●

VENDREDI 24 JANVIER

- Aiguillettes de poulet à la moutarde à l'ancienne ●
- Omelette **BIO** nature à la sauce tomate napolitaine ●
- Petits pois **BIO** ●
- Tomme des Pyrénées ●
- Fruit **BIO** ●

LUNDI 27 JANVIER



- Tomate farcie végétale ●●
- sauce tomate ●●
- Poêlée camarguaise ●●
- Yaourt **BIO** local nature ●
- Fruit **BIO** ●

MARDI 28 JANVIER

- Sauté de bœuf aux olives ●
- Filet de rouget barbet à la tomate & olives ●
- Poêlée de mini penne & légumes ●●
- Chèvre® ●
- Fruit ●

MERCREDI 29 JANVIER

- Suprême de poisson meunière & citron ●●●
- Quinoa **BIO** & brocolis **BIO** ●●
- Pointe de brie ●
- Fruit de proximité ●

JEUDI 30 JANVIER

NOUVEL AN CHINOIS



VENDREDI 31 JANVIER

- Rôti de boeuf sauce romarin ●
- Omelette au fromage ●
- Gratin dauphinois ●
- Yaourt fondant au cacao **BIO** ●
- Fruit **BIO** ●



LE PETIT-DÉJEUNER

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

ôt pour avoir le 15 à 20 minutes, !)

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

Il faut boire et réveillés. C'est besoin d'eau après

AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 3 FÉVRIER

- Salade coleslaw ●●●
- Filet de cabillaud sauce citronnée ●●●
- Haricots verts à la ciboulette ●●●
- Tomme des Pyrénées ●●●
- Liégeois au chocolat ●●●

MARDI 4 FÉVRIER

CRÊPES



MERCREDI 5 FÉVRIER

- Avocat mayonnaise ●●●
- Colombo de poulet ●●●
- Colombo de poisson ●●●
- Riz ●●●
- Chèvre® ●●●
- Compote pomme abricot ●●●

JEUDI 6 FÉVRIER

- Escalope viennoise de dinde ●●●
- Pané moelleux nature ●●●
- Purée crécy ●●●
- Gouda ●●●
- Fruit ●●●

VÉGÉ

VENREDI 7 FÉVRIER

- Galette de légumes boulgour
- épeautre sauce napolitaine ●●●
- Torchietti fermières ●●●
- & emmental râpé ●●●
- Yaourt local aux fruits rouges ●●●
- Fruit ●●●



LUNDI 10 FÉVRIER

- Petit salé ●●●
- Saucisses végétales ●●●
- Lentilles ●●●
- Yaourt local à la vanille ●●●
- Fruit ●●●

MARDI 11 FÉVRIER

- Lasagnes de bœuf ●●●
- Lasagnes de saumon ●●●
- Mâche ●●●
- Maasdam ●●●
- Tarte aux pommes ●●●

MERCREDI 12 FÉVRIER

- Filet de merlu ●●●
- à l'aneth ●●●
- Poêlée camarguaise ●●●
- Abondance ●●●
- Fruit ●●●

JEUDI 13 FÉVRIER

VÉGÉ

- Radis & beurre doux ●●●
- Boulettes de pois chiche ●●●
- à la sauce tomate ●●●
- Blé & choux fleurs ●●●
- au persil ●●●
- Bonbel® ●●●
- Tarte au chocolat ●●●

VENREDI 14 FÉVRIER

- Blanquette de veau ●●●
- Blanquette de colin ●●●
- Petits pois & carottes ●●●
- Bûche de chèvre ●●●
- Fruit de proximité ●●●



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

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

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

AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 17 FÉVRIER

- Salade de carottes râpées ●
- Omelette nature ●
- sauce basquaise **BIO** ●
- Macaronis ●
- Cabrette® **BIO** ●
- Crème dessert au praliné ●

MARDI 18 FÉVRIER

- Joue de bœuf à la sauce tomate ●
- Filet de colin sauce aneth & citron ●
- Purée de pommes de terre & céleri **BIO** ●
- Yaourt **BIO** local nature ●
- Fruit **BIO** ●

MERCREDI 19 FÉVRIER

- Poisson pané & son cœur à la tomate ●
- Pommes de terre grenailles ●
- Tomme **BIO** ●
- Fruit **BIO** ●

JEUDI 20 FÉVRIER

- Filet de poulet à la forestière ●
- Pané de blé emmental épinards à la forestière ●
- Poêlée gourmande de légumes grillés **BIO** ●
- Saint Paulin ●
- Fruit ●

VENDREDI 21 FÉVRIER

- Salade verte ●
- Tajine d'agneau aux abricots ●
- Tajine de boulettes végétariennes aux abricots **BIO** ●
- Semoule **BIO** ●
- Yaourt **BIO** aux fruits mixés ●

LUNDI 24 FÉVRIER

- Céleri rémoulade ●
- Brandade de colin à la patate douce ●
- Langres ●
- Danette® a la pistache ●

MARDI 25 FÉVRIER

- Maquereaux à la tomate ●
- Bolognaise de bœuf & emmental ●
- Bolognaise végétale & emmental ●
- Spaghettis **BIO** ●
- Bûche de chèvre **BIO** ●
- Fruit **BIO** ●

MERCREDI 26 FÉVRIER

- Avocat mayonnaise ●
- Rôti de veau sauce crème parmesan & basilic ●
- Cubes de poisson blanc sauce crème parmesan & basilic ●
- Blé aux petits légumes ●
- Yaourt aux fruits mixés **BIO** ●

JEUDI 27 FÉVRIER

- Boulettes d'agneau à la grecque ●
- Filet de hoki sauce grecque ●
- Frites ●
- Yaourt local à la vanille ●
- Fruit de proximité ●

VENDREDI 28 FÉVRIER

- Salade de chou rouge & dés d'emmental ●
- Nuggets végétaux & ketchup ●
- Trio de légumes anciens ●
- Tomme blanche ●
- Gâteau moelleux chocolat & crème anglaise ●



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)



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...
- **Féculeux** : pommes de terre, pâtes, riz, céréales...
- **Plats protidiqes** : 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'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>



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.