

GOURMETS



LES MENUS DES ENFANTS !



www.sudestavenir.fr/menus

AU MENU DE LA SEMAINE!

VÉGÉ

LUNDI 3 MARS

Raviolis 6 légumes	● ●
Salade verte	●
Gouda	●
Fruit BIO	●

MARDI 4 MARS

Radis & beurre	● ●
Filet de cabillaud	
sauce piperade	●
Beignets de courgettes	● ● ●
Babybel® BIO	●
Churros fourrés au cacao	● ● ●

MERCREDI 5 MARS

Sauté de bœuf	●
sauce 4 épices	●
Emincé végétal sauce 4 épices	●
Petits pois carottes	●
Saint Nectaire laitier	●
Salade de fruits	●

JEUDI 6 MARS

Sauté de veau sauce forestière	●
Omelette aux champignons	●
Pommes de terre rissolées	● ●
Comté	●
Fruit BIO	●

VENDREDI 7 MARS

Concombres & dés de fêta	● ●
Saumon aneth citron	●
Haricots verts	●
Semoule au lait nature BIO	● ● ● ●

LUNDI 10 MARS

Salade de betteraves BIO	●
Croque fromage	● ● ●
Yaourt BIO local sucré	●
Fruit BIO	●

MARDI 11 MARS

Carottes râpées	●
Rôti de porc au jus	●
Filet de merlu	●
sauce citronnée	●
Riz aux champignons façon risotto	● ●
Yaourt aromatisé	●

MERCREDI 12 MARS

Salade de pâtes Marco Polo	●
Poisson pané & citron	● ● ●
Purée d'épinards	●
& pommes de terre	● ●
Caprice des dieux®	●
Fruit BIO	●

JEUDI 13 MARS

Sauté d'agneau au curry	●
Omelette aux fines herbes	●
Lentilles BIO	●
Cantal jeune	●
Fruit de proximité	●

VENDREDI 14 MARS

Salade de tomates	●
Ragout de bœuf aux oignons	●
Marmite de la mer	●
Pommes de terre grenailles	●
Bonbel® BIO	●
Madeleine aux pépites de chocolat BIO	● ● ● ●

LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À

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

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

AU MENU DE LA SEMAINE!

LUNDI 17 MARS

- Cubes de poisson  ●
- sauce crétoise ●
- Riz ratatouille ● ●
- Cantal jeune  ●
- Salade de fruits ●

MARDI 18 MARS

- Tartare de concombre tzatziki ●
- Pilons de poulet aux herbes  ●
- Filet de colin  sauce paprika  ●
- Petits pois ● ●
- Yaourt  local à la vanille ●



MERCREDI 19 MARS

- Pané de blé aux épinards et emmental ● ● ●
- Patates douces rôties ●
- aux épices ●
- Yaourt aromatisé  ●
- Fruit ●

JEUDI 20 MARS



JOURNÉE INTERNATIONALE DU MACARON

VENDREDI 21 MARS

- Sauté de porc sauce colombo  ●
- Steak de soja
- sauce tomate basilic  ●
- Poêlée de légumes & mini penne ● ●
- Pont l'évêque  ●
- Fruit  ●

LUNDI 24 MARS

- Rôti de veau sauce normande  ●
- Cubes de colin  ●
- à la crème  ●
- Gratin de courgettes & pommes de terre ● ●
- Pointe de brie ●
- Fruit de proximité  ●

MARDI 25 MARS



REPAS À THÈME

BIO

MERCREDI 26 MARS

- Steak haché de bœuf sauce tomate  ●
- Filet de cabillaud sauce crème ciboulette  ●
- Pôlée paysanne  ●
- Bûche de chèvre ●
- Fruit  ●

JEUDI 27 MARS



JOURNÉE INTERNATIONALE DU FROMAGE

VENDREDI 28 MARS

- Radis & beurre ● ●
- Sauté de bœuf sauce marengo  ●
- Filet de merlu  sauce crème  ●
- Haricots beurre ●
- Tomme Pyrénées ●
- Flan patissier ● ● ●

LE PETIT-DÉJEUNER

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

st 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
réveilles. C'est
besoin d'eau apr



AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 31 MARS

- Blanquette de dinde   ●
- Galette végétale  ● ●
- sauce tomate  ● ●
- Petits pois carottes  ● ●
- Saint paulin ● ●
- Salade de fruits ● ●

MARDI 1^{ER} AVRIL

REPAS À THÈME :



POISSON D'AVRIL

MERCREDI 2 AVRIL

- Carottes râpées ● ●
- Tomate farcie sauce tomate  ● ●
- Tomate farcie végétal ● ●
- sauce tomate  ● ●
- Riz  ● ●
- Brebicrème® ● ●
- Liégeois au chocolat ● ●

JEUDI 3 AVRIL

- Spaghetti  à la carbonara  ● ●
- Spaghetti  & cubes de poisson blanc  à la crème   ● ●
- Pont l'évêque  ● ●
- Fruit  ● ●



VENDREDI 4 AVRIL

- Lasagnes aux légumes du sud & pesto ● ● ●
- Salade verte  ● ●
- Yaourt  local à l'abricot ● ●
- Compote pomme cassis ● ●



LUNDI 7 AVRIL

- Rôti de dinde au romarin  ● ●
- Quenelle de brochet ● ●
- sauce romarin  ● ●
- Pommes de terre à l'anglaise ● ●
- Comté  ● ●
- Fruit  ● ●

MARDI 8 AVRIL



- Pavé fromager ● ● ●
- Haricots beurre à la provençale ● ●
- Yaourt  local vanille ● ●
- Fruit  ● ●

MERCREDI 9 AVRIL

- Brandade de colin  ● ●
- & patate douce ● ●
- Salade verte ● ●
- Bûche de chèvre  ● ●
- Tarte abricots ● ●

JEUDI 10 AVRIL

REPAS À THÈME :



CHASSE AUX ŒUFS

VENDREDI 11 AVRIL

- Concombres vinaigrette ● ●
- à la ciboulette  ● ●
- Ragout de cabillaud à la tomate ● ●
- Riz de camargue  ● ●
- Yaourt aux fruits mixés  ● ●



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

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

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

AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 14 AVRIL

Omelette aux fines herbes	BIO	●●
Semoule & ratatouille		●●
Emmental	BIO	●●
Fruit	BIO	●●

MARDI 15 AVRIL

Radis beurre		●●
Filet de colin		●●
sauce ciboulette	CERTIFICATION NIVEAU 2	●●
Haricots verts		●●
Etorki®		●●
Mousse chocolat au lait		●●

MERCREDI 16 AVRIL

Hachi de bœuf au butternut		●●
Hachi de soja au butternut		●●
Mâche		●●
Coulommiers	BIO	●●
Compote pomme cannelle		●●

JEUDI 17 AVRIL

Carottes râpées		●●
Filet de saumon		●●
grillé & citron		●●
Frites		●●
Yaourt	BIO local aux fruits rouges	●●

VENDREDI 18 AVRIL

Crêpe emmental		●●
Salade verte		●●
Tomme Pyrénées		●●
Tarte aux pommes normande		●●

LUNDI 21 AVRIL



MARDI 22 AVRIL

Céleri rémoulade		●●
Raviolis saumon		●●
Comté		●●
Fruit	BIO	●●

MERCREDI 23 AVRIL

Avocat mayonnaise		●●
Galette de boulgour haricots rouges poivrons sauce tomate & thym		●●
Purée crécy	BIO	●●
Yaourt	BIO au citron	●●

JEUDI 24 AVRIL

Taboulé à l'orientale		●●
Wings de poulet		●●
Pépites de colin		●●
meunière		●●
Haricots verts	BIO	●●
Babybel®		●●
Fruit de proximité		●●

VENDREDI 25 AVRIL

Saucisses de volaille		●●
Saucisses végétales		●●
Lentilles	BIO	●●
Rouy®		●●
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>



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
- Cuites : 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...

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'efforce d'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.