

AU MENU DE LA SEMAINE!

VÉGÉ

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** ●

●

VENREDI 12 JUILLET

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

LUNDI 15 JUILLET

- Filet de cabillaud ● ●
- sauce aneth & citron ● ●
- Macarons & Parmigiano ● ●
- Pont l'évêque ● ●
- Fruit **BIO** ●

MARDI 16 JUILLET

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

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 ● ● ●

VENREDI 19 JUILLET

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

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 temps nécessaire (environ 30 min) c'est l'idéal

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 ●●
- Purée crécy ●●
- Rouy® ●●
- Éclair à la vanille ●●



MERCREDI 24 JUILLET

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

JEUDI 25 JUILLET

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

VENDREDI 26 JUILLET

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

LUNDI 29 JUILLET



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

MARDI 30 JUILLET

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

MERCREDI 31 JUILLET



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

JEUDI 1^{ER} AOÛT

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

VENDREDI 2 AOÛT

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



LE PETIT-DÉJEUNER

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

tôt pour avoir le
n 15 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 t
besoin d'eau après

AU MENU DE LA SEMAINE!



LUNDI 5 AOÛT

- Jus de pamplemousse ●
- Rôti de dinde & mayonnaise ●●
- Œufs durs & mayonnaise ●●
- Taboulé ●
- Emmental ●
- Fruit ●

MARDI 6 AOÛT

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

MERCREDI 7 AOÛT

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

JEUDI 8 AOÛT

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

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 à la crème ●
- Yaourt à la vanille ●
- Fruit ●

LUNDI 12 AOÛT

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

MARDI 13 AOÛT

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

MERCREDI 14 AOÛT

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

JEUDI 15 AOÛT

FÉRIÉ

VENDREDI 16 AOÛT

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



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

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 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	●



VÉGÉ 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	●



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)

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...

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.

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>

