

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 28 AVRIL

Filet de poulet braisé à la crème <b>BIO</b>	●●●
Omelette nature <b>BIO</b>	●●●
Petits pois carottes <b>BIO</b>	●●●
Emmental <b>BIO</b>	●●●
Kiwi <b>BIO</b>	●●●
Madeleine	●●●

### LUNDI 5 MAI

VÉGÉ

Lasagnes ricotta, chèvre & épinard	●●●
Salade verte	●●●
Fromage frais nature	●●●
Fruit	●●●

### MARDI 6 MAI

Sauté de veau sauce chèvre miel	●●●
Pavé fromager	●●●
Pommes de terre noisette	●●●
Camembert <b>BIO</b>	●●●
Fruit <b>BIO</b>	●●●

### MERCREDI 7 MAI

Carottes rapées	●●●
Saucisses chipolata	●●●
Saucisses végétales	●●●
Choux fleur à la béchamel	●●●
Yaourt velouté nature	●●●
Tarte crumble poire chocolat	●●●

### JEUDI 8 MAI



### VENDREDI 9 MAI

Brandade de morue	●●●
Salade verte	●●●
Chaussée aux moines®	●●●
Fruit	●●●

### JEUDI 1ER MAI



### VENDREDI 2 MAI

Tomate	●●●
Raviolis saumon	●●●
P'tit louis®	●●●
Compote pomme cassis	●●●

## AU MENU DE LA SEMAINE!

### LUNDI 12 MAI

VÉGÉ

Salade coleslaw	●●●
Poisson blanc pané & citron	●●●
Haricots verts <b>BIO</b>	●●●
Semoule au lait caramel	●●●

### MARDI 13 MAI

Salade de penne au gaspacho	●●●
Cordon bleu de dinde	●●●
Filet de colin aux corn flakes	●●●
Poêlée de brocolis & carottes <b>BIO</b>	●●●
Crème dessert au caramel	●●●

### MERCREDI 14 MAI



VÉGÉ

### JEUDI 15 MAI

Croque fromage	●●●
Tomates vinaigrette	●●●
Yaourt <b>BIO</b> à la vanille	●●●
Fruit <b>BIO</b>	●●●

### VENDREDI 16 MAI

Aiguillettes de poulet à la forestière	●●●
Aiguillettes de colin panées au fromage	●●●
Poêlée de légumes du marché	●●●
Abondance	●●●
Fruit	●●●

### LUNDI 19 MAI

VÉGÉ



### MARDI 20 MAI

Poulet rôti au jus	●●●
Lamelles veggie	●●●
Pommes de terre grenaille	●●●
Pont l'évêque	●●●
Fruit	●●●

### MERCREDI 21 MAI

Filet de colin sauce citron & aneth	●●●
Riz <b>BIO</b> & épinard	●●●
Pointe de brie	●●●
Fruit	●●●

### JEUDI 22 MAI

Salade de concombres à la bulgare	●●●
Rôti de veau sauce chasseur	●●●
Cubes de poisson sauce façon chasseur	●●●
Carottes <b>BIO</b> persillées	●●●
Comté	●●●
Gaufre de Bruxelles	●●●

### VENDREDI 23 MAI

Boulettes de bœuf à la sauce tomate basilic	●●●
Boulettes panées de blé façon thaï	●●●
Frites	●●●
Coulommier	●●●
Fruit	●●●

## LE PETIT-DÉJEUNER

LE PETIT-DÉJEUNER T'AIDE À COMMENCER TA JOURNÉE EN FORME, IL NE FAUT PAS L'OUBLIER ! VOICI Q

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 réveiller. C'est besoin d'eau après

## AU MENU DE LA SEMAINE!

**LUNDI 26 MAI**

**MENU MAROCAIN**



**MARDI 27 MAI**

Salade de concombres & feta

Pépites de colin meunière & ketchup

Gratin de courgettes & pommes de terre

Riz au lait fermier

**LUNDI 2 JUIN**

VEGÉ

Omelette **BIO** aux fines herbes

Boullgour **BIO** & ratatouille

Coulommiers **BIO**

Fruit

**MARDI 3 JUIN**

Salade de blé aux confettis de légumes

Émincé de bœuf aux olives

Quenelle nature à la provençale

Poêlée de légumes campagnarde

Rouy®

Tarte au chocolat

**MERCREDI 4 JUIN**

**MENU CHINOIS**



**JEUDI 5 JUIN**

Cubes de colin sauce crème **BIO**

Tagliatelles & emmental râpé

Etorki®

Fruit **BIO**

**VENDREDI 6 JUIN**

Avocat mayonnaise

Pilons de poulet façon tandoori

Pané moelleux au gouda

Pommes de terre smiles

Yaourt à boire à l'abricot

## AU MENU DE LA SEMAINE!

**LUNDI 9 JUIN**

**PENTECOTE**



**MARDI 10 JUIN**

Jambon blanc

Suprême de poisson blanc meunière

Coquillettes

Emmental **BIO**

Fruit **BIO**

**MERCREDI 11 JUIN**

VEGÉ

Pavé fromager

Lentilles **BIO** à la dijonnaise

Chèvre®

Fruit

**JEUDI 12 JUIN**

Steak haché sauce tomate

Sticks de mozzarella

Purée de courgettes et pomme de terre

Saint nectaire

Fruit

**VENDREDI 13 JUIN**

Salade verte

Sauté de dinde sauce crème

Cubes de colin sauce crème

Gratin dauphinois

Yaourt à la vanille **BIO**

**LUNDI 16 JUIN**

Merguez et ketchup

Merguez végétales et ketchup

Pommes de terre rissolées

Cousteron®

Fruit **BIO**

**MARDI 17 JUIN**

Salade douceur de crudités

Sauté de veau à l'estragon

Omelette **BIO** au fromage

Haricots beurre à la provençale

Montcendré®

Cookie aux pépites de chocolat

**MERCREDI 18 JUIN**

VEGÉ

Melon

Bouchées panées avocat, haricots rouges & cheddar

Petits pois carottes **BIO**

Brie **BIO**

Oeuf au lait nappé caramel

**JEUDI 19 JUIN**

**MENU SO BRITISH**



**VENDREDI 20 JUIN**

Paëlla au poulet

Paëlla au poisson

Riz **BIO**

Société crème®

Fruit **BIO**

## ALLERGIES?!

### MON ENFANT A UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE : QUE FAIRE ?

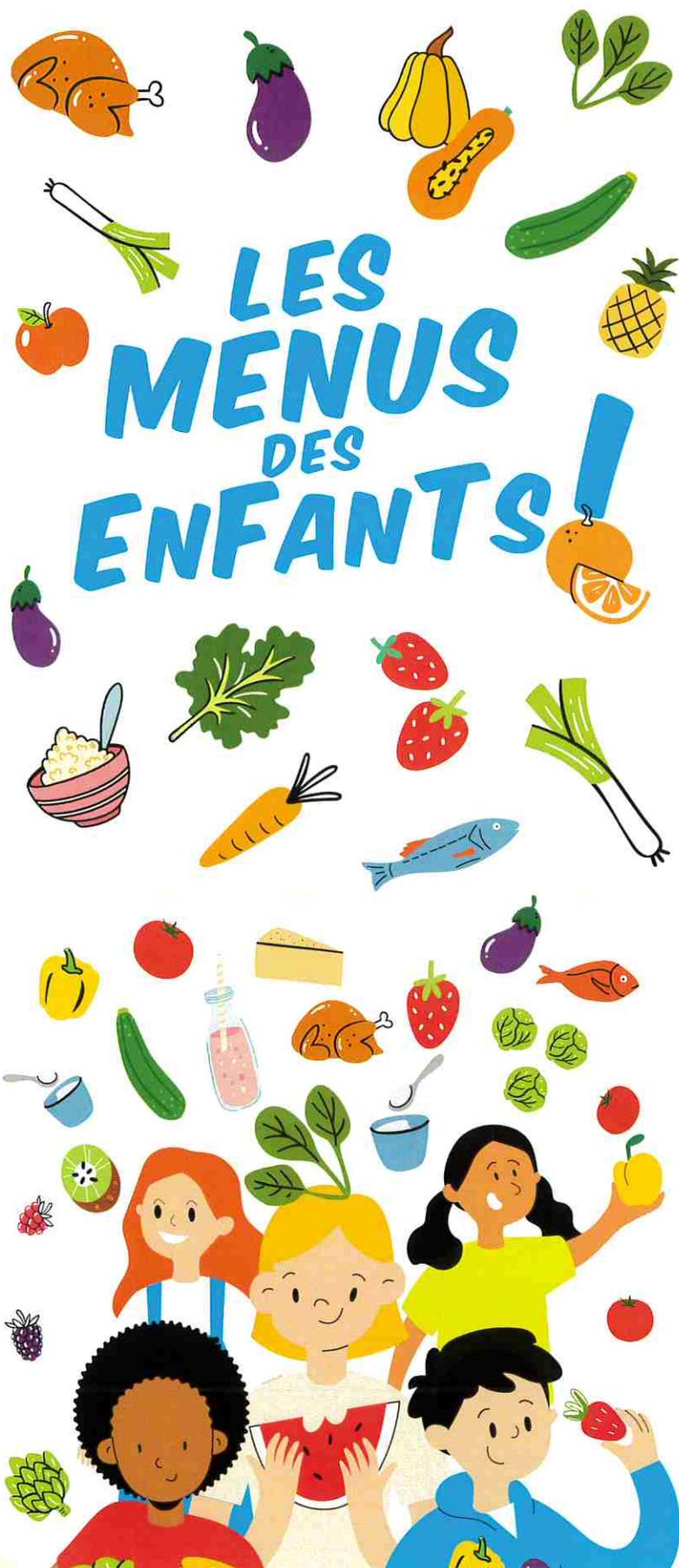
La réglementation en vigueur exige que toute préparation emballée contenant des allergènes fasse l'objet d'un étiquetage obligatoire. Si la présence avérée de ces substances peut être contrôlée à l'aide des fiches techniques de chaque produit, la vérification des menus de la cantine peut s'avérer fastidieuse 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>

### QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

Se 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!



# LES MENUS DES ENFANTS!

## AU MENU DE LA SEMAINE!

**VÉGÉ**

### LUNDI 23 JUIN

Salade de betteraves & maïs à la vinaigrette échalotes ●  
Tarte compotée courgettes chèvre **BIO** ●●●  
Salade verte ●  
Vache qui rit® ●  
Liegeois chocolat ●●

### MARDI 24 JUIN

Carottes râpées ●  
Nuggets de volaille & ketchup ●●●  
Nuggets de colin **BIO** ●●●  
& ketchup ●●●  
Penne rigate **BIO** à la tomate ●●●  
Edam **BIO** ●●●  
Poire cuite au chocolat ●●

### MERCREDI 25 JUIN

Pavé de saumon **BIO** à la crème d'échalote ●●●  
Rosti de pommes de terre & légumes ●●●  
Yaourt brassé à la poire **BIO** ●●●  
Fruit **BIO** ●●●

### JEUDI 26 JUIN



### VENDREDI 27 JUIN

Melon ●  
Filet de cabillaud à la tomate & ciboulette ●●●  
Jeunes carottes à l'ail ●●●  
Babybel® ●●●  
Mousse au chocolat noir ●●●

### LUNDI 30 JUIN

Céleri rémoulade ●●●  
Lasagne au saumon ●●●  
Bûche de chèvre **BIO** ●●●  
Fruit ●●●

### MARDI 1<sup>ER</sup> JUILLET

Salade de tomates ●●●  
Sauté de veau au chorizo ●●●  
Quenelle de brochet ●●●  
sauce nantua ●●●  
Poêlée de légumes & mini penne ●●●  
Yaourt velouté aux fruits ●●●

### MERCREDI 2 JUILLET

Concombres à la vinaigrette basilic ●●●  
Tomate farcie végétale ●●●  
sauce tomate ●●●  
Riz **BIO** & brunoise de légumes ●●●  
Saint albray® ●●●  
Fruit ●●●

### JEUDI 3 JUILLET

Goulash de bœuf ●●●  
Crevettes à la chinoise ●●●  
Pommes de terre vapeur ●●●  
Tomme Pyrénées ●●●  
Fruit ●●●

### VENDREDI 4 JUILLET

Pastèque ●●●  
Emincé de poulet sauce crème **BIO** ●●●  
Filet de hoki sauce crème **BIO** ●●●  
Flageolets et haricots verts ●●●  
Crème dessert chocolat ●●●

#### 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 issus d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale (HVE)              |
|  Produits de proximité                             |  Produits issus de l'agriculture biologique   |
|  Produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP)   |  Produits Bleu Blanc Cœur (hors Egalim)   |
|  Produits d'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)  |  Pêche Durable  |
|  Produits d'Indication Géographique Protégée (IGP) |  Produits issus d'une exploitation à Certification Environnementale de niveau 2 (CE2) |
|  Produits Label Rouge                              |  Menu petit loup (Créteil)  |
|  Menu petit bélier (Créteil)                      |  Produit Fermier   |
|  Repas froid                                      |  |

## GROUPES ALIMENTAIRES

- |  |   |
|--|---|
|  Crudités : fruits et légumes crus                  |  Féculents : pommes de terre, pâtes, riz, céréales...                                      |
|  Cuidités : fruits et légumes cuits                 |  Plats protidiques : viandes, poissons, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres) |
|  Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel... |  Matières grasses : huiles, beurre, crème...   |
|  Produits laitiers : fromages, laits, yaourts...    |   |

### 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)

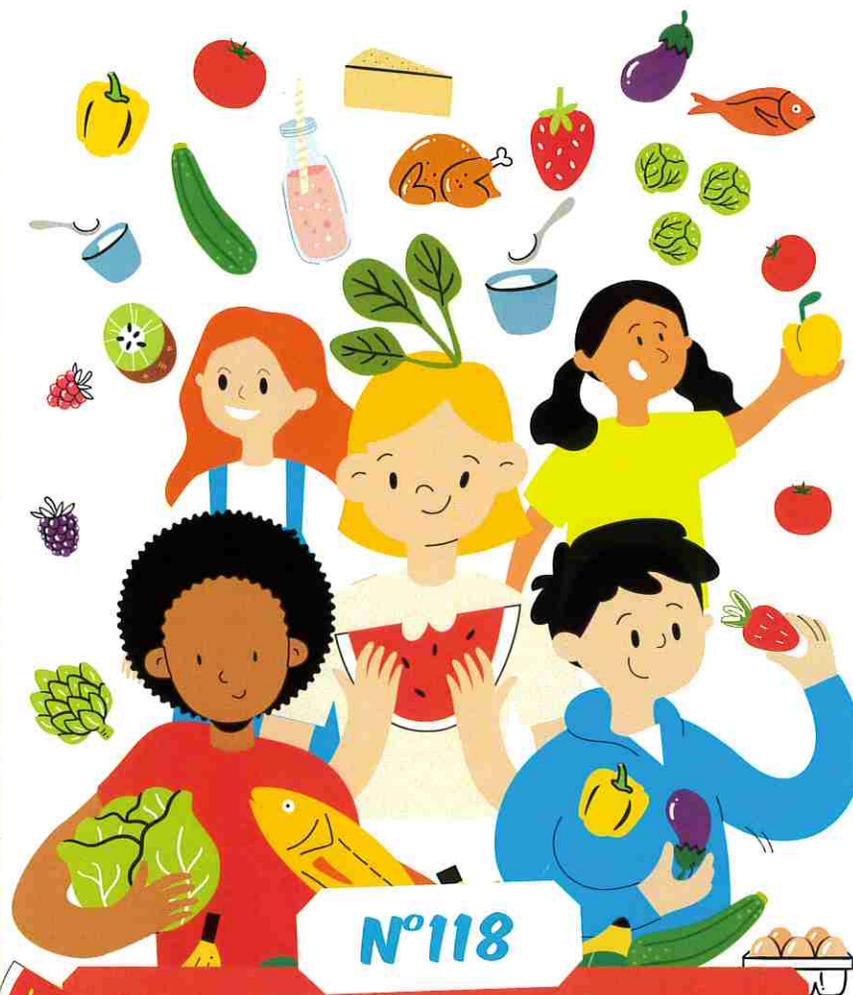
De plus, si vous souhaitez consulter la composition des goûters de vos enfants, rendez-vous sur le site de Grand Paris Sud Est Avenir :

<http://sudestavenir.fr/menus>



## GOURMANDS

## GOURMETS



DU LUNDI 28 AVRIL  
AU VENDREDI 4 JUILLET 2025

# LES MENUS DES ENFANTS!



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