

MENU GARIDECH

Semaine n°38 : du 14 au 18 Septembre 2020

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Carottes râpées		Tomate vinaigrette B	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde tandoori	Boulettes de bœuf marengo		Parmentier lentilles corail carottes A	Filet de colin sauce Américaine
	Haricots verts B	Coquillettes B		(Plat complet sans viande)	Riz créole B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Coulommiers		Fromage frais sucré	Saint Paulin
DESSERT	Pomme	Flan vanille		Clafoutis aux pêches M	Compote de poire coupelle

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade de blé fantaisie: blé, tomate, maïs
Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise
Salade de riz: riz, tomate, concombre

Semaine n°39 : du 21 au 25 Septembre 2020

REPAS VEGETARIEN



Escapade gourmande en Italie

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Salade de riz B		Courgettes râpées aux poivrons vinaigrette à l'origan	Tomate vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet <i>S/porc : cassoulet à la volaille</i>	Filet de colin sauce basquaise		Capelleti au fromage sauce tomate A	Estouffade de bœuf
	(Plat complet)	Carottes		***	Semoule B
PRODUIT LAITIER	Gouda B	Fromage blanc sucré			Purée pomme basilic B
DESSERT	Liégeois chocolat	Banane		Ciambellone M	Flan nappé caramel

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément bio/jour + 12 repas bio/an

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES