

MENUS ECOLE GARIDECH

Semaine n°01 : du 4 au 8 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	REPAS VEGETARIEN + BIO VENDREDI
 ENTRÉE	Betteraves vinaigrette B	P. de terre échalote	 BONNE ANNEE 2021 ! Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!	Salade verte B	Salade Exotique Bio
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Colin meunière citron		Palette de porc au jus <i>S/porc : Feuilleté du pêcheur</i>	Omelette bio
	(Plat complet)	Carottes persillées B		Petits pois cuisinés <i>S/porc : Petit pois au jus</i>	Poêlée de légumes bio
 PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais ail et fines herbes	Fromage frais sucré		Yaourt nature sucré	Camembert bio
 DESSERT	Flan nappé caramel	Clémentines	Galette des Rois 	Pomme bio	



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Exotique: riz, ananas, maïs
Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

P.A. n°2

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°02 : du 11 au 15 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	REPAS VEGETARIEN VENDREDI
 ENTRÉE	Blé aux petits légumes B	Betteraves B		Salade coleslaw	Pâté de campagne <i>S/porc : œuf dur</i>
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule A		Bœuf bourguignon 	Filet de colin sauce crustacés
	Purée de potiron	(Plat complet)		Riz créole B	Haricots beurre
 PRODUIT LAITIER	Edam	Fondu président		Pavé 1/2 sel	Brie
 DESSERT	Orange	Crème dessert vanille	Compote de pommes coupelle	Banane B	

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

P.A. n°3



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

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES