

MENUS ECOLE GARIDECH

Semaine n°03 : du 18 au 22 Janvier 2021



	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Chou-fleur vinaigrette	Salade verte B		Céleri rémoulade	Salade Incas B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons	Parmentier de lentilles corail A		Emincé de dinde au curry	Beignets de poisson citron
	Coquillettes B	(Plat complet)		Carottes persillées B	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Emmental		Camembert	Cotentin
DESSERT	Pomme	Flan chocolat		Fourrandise au chocolat	Clémentines

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Incas: riz, carottes, maïs
Salade Western : haricots rouges, maïs, poivrons

P.A. n°4

Semaine n°04 : du 25 au 29 Janvier 2021



Escapade gourmande en Belgique

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Salade Western	Betteraves à l'échalote		Salade de chicon (Endives)	Carottes râpées au citron B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Nuggets de blé A	Filet de colin sauce crevettes		Boulettes de bœuf à la liégeoise	Cassoulet <i>S/porc : cassoulet à la volaille</i>
	Haricots verts	Riz créole B		Pommes rissolées	(Plat complet)
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage frais sucré B	Rondelé nature
DESSERT	Poire B	Kiwi		Gaufre	Compote de poire coupelle

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°5



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

