

MENUS ECOLE GARIDECH

Semaine n°11 : du 15 au 19 Mars 2021



Escapade gourmande en Suisse



	REPAS VEGETARIEN					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
ENTRÉE	Betteraves vinaigrette ^B	Lentilles à l'échalote ^B		Salade verte ^B	Salade coleslaw	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Riz à la cantonnaise ^A	Colin meunière citron		Croziflette au jambon <i>S/porc: croziflette à la dinde</i>	Sauté de bœuf printanier	<p>TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES</p> <p>Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois</p>
	(Plat complet)	Poêlée de légumes		(Plat complet)	Purée de p. de terre ^B	
PRODUIT LAITIER	Vache qui rit	Yaourt nature sucré		Petit Suisse	Fromage frais ail et fines herbes	
DESSERT	Kiwi	Orange	Gâteau Suisse aux carottes et pépites de chocolat	Flan nappé caramel		

P.A. n°2

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°12 : du 22 au 26 Mars 2021

	BIO	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
ENTRÉE	Salade Arlequin bio	Concombre ciboulette		Chou rouge vinaigrette	Pâté de campagne <i>S/porc: œuf dur</i>	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Omelette BIO	Quinoa aux pois chiches et tajine de légumes ^A		Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce berycy	<p>En gras les plats contenant du porc</p> <p>^B bio 1 élément bio/jour + 12 repas bio/an</p> <p>^L Local Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet</p>
	Haricots verts bio	(Plat complet)		Coquillettes ^B	Carottes persillées	
PRODUIT LAITIER	Brie bio	Bûchette mi chèvre		Mimolette	Emmental	
DESSERT	Poire bio	Crème dessert chocolat	Compote de poire coupelle	Banane ^B		

P.A. n°3



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

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES