



Menus Garidech

Semaine n°23 : du 7 au 11 Juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Salade verte	B bio Macédoine de légumes		A Tomate vinaigrette	Salade de pâtes au basilic B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf aux olives 	Rougail de saucisse <i>S/porc : Filet de colin sauce tomate</i>		A Parmentier à la mexcaine	Beignets de poisson citron
	Boullgour B	Riz pilaf		(Plat complet sans viande)	Epinards à la crème
PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais nature	Yaourt		Brie B	Edam
DESSERT	Flan nappé caramel	Pomme		Poire	M Clafoutis aux abricots

P.A. n°4





TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade de riz façon niçoise: riz, tomate, olive, basilic

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°24 : du 14 au 18 Juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Carottes râpées B	Betteraves vinaigrette B		A Salade de riz façon niçoise B	Tomate vinaigrette B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Courgettes au bœuf 	Palette de porc au jus <i>S/porc : Filet de colin sauce basilic</i>		A Nuggets de blé	Couscous de poisson
	(Plat complet)	Haricots blancs cuisinés		Poêlée de légumes	(Plat complet)
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Cotentin		Fromage frais sucré	Vache qui rit
DESSERT	Madeleine	Pastèque	Fraises (sous réserve)	Compote pêche coupelle	

P.A. n°5

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour + 4 repas bio/trimestre

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