

GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI



VENDREDI

Entrée	Chou rouge vinaigrette	Salade de riz arlequin		Pâté de campagne*	Velouté carottes/patate douce
Plat principal	Bœuf BIO bourguignon	Crique de pomme de terre au Cantal		Poisson pané	Jambon blanc*
Accompagnement	Blé	Haricots beurre méridionaux		Brocolis persillés	Haricots blancs cuisinés
Produit laitier	Yaourt fermier sucré	Camembert à couper		Petit suisse aromatisé	Petit louis
Dessert	Cookie	Fruit		Fruit	Compote pomme fraise

Sans viande

Colin sauce niçoise

Œuf mayonnaise

Croc fromage

Œuf mayonnaise

Croc fromage

Sans porc

Les familles d'aliments :



Compositions

Salade de riz : riz, petits pois, maïs, ciboulette, sauce salade, mayonnaise
Velouté carottes/patate douce : carotte, patate douce, oignon, pomme de terre, crème, ail, bouillon de légumes

Sauce bourguignon : roux blanc, vin rouge, bouillon de boeuf, carottes, oignons, herbe de provence, laurier,
Sauce niçoise : roux blanc, tomate concentré, pulpe de tomate, oignons, olives noires, herbes de provence, ail
Croc fromage : protéines de blé, oignons, fromage

Présence de porc *

Fabrique dans le tarn

Fabrique en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français

- Œuf de France
- Viande bovine française
- Viande porcine française
- Volaille française
- Certification environnementale niveau 2
- Haute valeur environnementale
- Bleu Blanc Cœur
- Filière marine engagée

Pour des raisons d'approvisionnement, CRM se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes

réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.

GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

Entrée	Taboulé	Céleri BIO mayonnaise		Cœur de batavia	Crêpe au fromage
Plat principal	 Haut de cuisse rôti	 Axoa végétarien		 Truffade* 	 Colin 3 céréales
Accompagnement	Petit pois/carottes	 Riz		***	 Epinards BIO béchamel
Produit laitier	 Yaourt fermier au citron	Tartare		Petit suisse sucré	 Carré montsurais BIO à couper
Dessert	 Fruit	 Flan caramel		Salade de fruit	 Maestro vanille

Sans viande

Palet italien

Retortillat

Sans porc

Retortillat

Les familles d'aliments :



Compositions

Taboulé : semoule, poivrons rouges, poivrons verts, tomates, raisin sec, vinaigrette, menthe, jus de citron

Axoa végétarien : roux blanc, pulpe de tomate, tomate concentré, poivrons, piment, laurier, herbe de provence, ail, égréné végétal au soja

Truffade : pomme de terre, lardons, tomme fraîche, crème, ail, persil

Retortillat : pomme de terre, tomme fraîche, crème, ail, persil

Palet italien : carottes, poivrons, oignons, champignons, protéines de blé et riz, tomate concentré, mozzarella

Présence de porc *

Fabriqué dans le tarn 

Fabriqué en aveyron 

Agriculture biologique 

Appellation d'origine protégée 

Dessert maison 

Yaourt des Pyrénées 

Commerce équitable français 

-  Œuf de France
-  Viande bovine française
-  Viande porcine française
-  Volaille française
-  Certification environnementale niveau 2
-  Haute valeur environnementale
-  Bleu Blanc Cœur
-  Filière marine engagée

Pour des raisons d'approvisionnement, CRM se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes

réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier.



GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

Entrée	Salade de pâtes méditerranéenne	Betteraves BIO vinaigrette		Carottes râpées	Pâté en croûte de volaille
Plat principal	Filet de merlu sauce provençale	Paupiette au veau sauce chasseur		Pâtes teddy cheese BIO sauce crème	Sauté de poulet sauce poulet
Accompagnement	Poêlée campagnarde	Boullgour aux épices		***	Ecrasé de patate douce
Produit laitier	Yaourt nature BIO + sucre	Chanteneige		Edam	Clémentine + chocolat
Dessert	Fruit	Crème vanille		Compote de pomme	Bavarois au chocolat

Sans viande

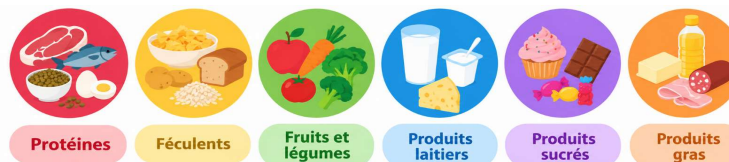
Paupiette du pêcheur sauce aneth

Terrine au poisson /Aiguillette de saumon meunière

Sans porc



Les familles d'aliments :



- Œuf de France
- Viande bovine française
- Viande porcine française
- Volaille française
- Certification environnementale niveau 2
- Haute valeur environnementale
- Bleu Blanc Cœur
- Filière marine engagée

Compositions

Salade de pâtes méditerranéenne : penne, tomates, olives noires, herbes de provence, sauce
salade

Poêlée campagnarde : haricots verts, haricots beurre, carottes, aubergines, oignons

Sauce provençale : roux blanc, tomate concentré, pulpe de tomate, fumet de poisson, oignon,
persil, herbe de provence, ail

Sauce chasseur : roux blanc, fond brun, oignon, vin rouge, carottes, ail, persil

Sauce crème : roux blanc, oignons, carottes, crème, persil, ail

Sauce poulet : roux blanc, crème, fond de volaille, jus de citron, champignons, ail, persil

Sauce aneth : roux blanc, crème, oignons, vin blanc, aneth

Présence de porc *

Fabrique dans le tarn

Fabrique en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français



GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Entrée	Céleri rémoulade	Taboulé		Roulé au fromage	Chou rouge vinaigrette
Plat principal	Tortellini ricotta épinards BIO sauce crème	Emincé de poulet au jus		Sauté de dinde sauce tandoori	Brandade de colin
Accompagnement	***	Haricots plats à la tomate		Trio de légumes	***
Produit laitier	Yaourt nature BIO fermier + sucre	Coulommiers BIO à couper		Vache qui rit	Emmental
Dessert	Fruit	Maestro vanille		Brioche des rois	Salade de fruit

Sans viande

Pizza au fromage

Galette pois et blé

Sans porc

Les familles d'aliments :



Compositions

Taboulé : semoule, poivrons rouges, poivrons verts, tomates, raisin sec, vinaigrette, menthe, jus de citron

Tortellini ricotta épinards Bio sauce crème : pâtes, épinards, ricotta, roux blanc, oignons, carottes, crème, persil, ail

Sauce tandoori : roux blanc, tomate concentré, oignons, bouillon de volaille, épices tandoori

Brandade de colin : pomme de terre, crème, colin, ail

Trio de légumes : choux fleurs, brocolis, carottes

Galette pois et blé : protéine de pois et blé, oignons

Présence de porc *

Fabriqué dans le tarn

Fabriqué en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français

- Euf de France
- Viande bovine française
- Viande porcine française
- Volaille française
- Certification environnementale niveau 2
- Haute valeur environnementale
- Bleu Blanc Cœur
- Filière marine engagée

GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

Entrée	Salade de blé	Salade brésilienne		Velouté de potiron	Persillade de pomme de terre
Plat principal	Carbonade de bœuf BIO	Rougail saucisse*		Gnocchi BIO sauce choux fleurs	Poisson pané
Accompagnement	Poêlée cordiale	Riz		***	Petits pois/carottes
Produit laitier	Carré montsurais BIO à couper	Petit suisse aromatisé		Yaourt fermier à la vanille	Fromage frais demi-sel
Dessert	Mousse au chocolat	Fruit		Fruit	Compote pomme banane

Sans viande

Galette quinoa boulgour

Rougail poisson

Sans porc

Rougail poisson

Les familles d'aliments :



Compositions

Salade de blé : blé, petits pois, maïs, sauce salade

Salade brésilienne : palmier, tomate, maïs, sauce salade, ail, persil

Velouté de potiron : potiron, pomme de terre, carottes, crème, oignons, ail, bouillon de légumes

Persillade de pomme de terre : pomme de terre, vinaigrette, sel

Sauce carbonade : roux blanc, bière, pain d'épices, oignons, bouillon de bœuf, sucre

Sauce rougail : roux blanc, pulpe de tomate, concentré de tomate, piment, oignons, tomate concentré, ail

Sauce choux fleurs : roux blanc, mozzarella, crème, choux fleurs, curcuma, oignons

Galette quinoa boulgour : quinoa, boulgour, lentilles corail, tomate concentré, oignons, poivrons

Présence de porc *

Fabrique dans le tarn

Fabrique en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français

Euf de France

Viande bovine française

Viande porcine française

Volaille française

Certification environnementale niveau 2

Haute valeur environnementale

Bleu Blanc Cœur

Filière marine engagée

GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Entrée	Carottes râpées 	Piemontaise		Tarte butternut comté 	Cœur de batavia
Plat principal	 Tajine de pois chiche	 Haut de cuisse rôti		 Colin 3 céréales	Lasagne bolognaise
Accompagnement	 Semoule	 Haricots beurre BIO persillés		Purée de choux fleurs	***
Produit laitier	Petit suisse nature + sucre	Chanteneige 		 Yaourt fermier sucré 	 Saint Nectaire
Dessert	 Petit beurre BIO 	 Fruit		Fruit 	Far breton 

Sans viande

Hoki sauce citron

Lasagne ricotta épinards chèvre

Sans porc

Les familles d'aliments :



Compositions

Piemontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, sauce salade, ail, persil
Tarte butternut comté : butternut, oeuf, lait, farine, comté, carottes, crème fraise, oignon, mozzarella, emmental, cumin, curry, muscade
Tajine de pois chiche : pois chiche, pruneaux, courgettes, carottes, tomate concentré, roux blanc, épices marocaines
Sauce citron : roux blanc, fumet de poisson, oignons, crème, jus de citron
Far breton : farine Label rouge, oeuf, lait, pruneaux, sucre, vanille

Présence de porc *

Fabriqué dans le tarn 

Fabriqué en aveyron 

Agriculture biologique 

Appellation d'origine protégée 

Dessert maison 

Yaourt des Pyrénées 

Commerce équitable français 

GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Entrée	Salade de pâtes napolì	Macédoine		Velouté de courgettes	Coleslaw
Plat principal	Palet végétarien patate douce et légumes	Colin sauce colombo		Pot au feu	Sauce carbonara*
Accompagnement	Haricots verts BIO persillés	Bouलगour		***	Pennès
Produit laitier	Tartare	Gouda		Buchette mélangée à couper	Yaourt fermier nature BIO
Dessert	Fruit	Compote pomme poire		Flan vanille	Confiture

Sans viande

Potée aux légumes

Sauce carbonara végétarienne

Sans porc

Sauce carbonara végétarienne

Les familles d'aliments :



Compositions

Salade de pâtes napolì : pâtes tricolores, maïs, tomates BIO, vinaigrette, mélange italien
Velouté de courgette : courgettes, pomme de terre, carottes, oignons, bouillon de légumes, crème, curry, ail
Coleslaw : carottes bio, chou blanc bio, vinaigrette, mayonnaise
Sauce colombo : roux blanc, crème, bouillon de volaille, carottes, oignons, épices colombo
Pot au feu : bœuf, carottes, chou vert, pomme de terre, jus de bœuf, laurier, herbe de provence
Sauce carbonara : lardons, roux blanc, crème, ail

Présence de porc *

Fabriqué dans le tarrn

Fabriqué en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français

- Œuf de France
- Viande bovine française
- Viande porcine française
- Volaille française
- Certification environnementale niveau 2
- Haute valeur environnementale
- Bleu Blanc Cœur
- Filière marine engagée



GARIDECH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Entrée	Celeri mayonnaise	Salade de blé		Samoussa aux légumes	Betteraves BIO feta
Plat principal	Nuggets de poulet	Rôti de porc au jus*		Sauté de dinde au curry	Gratin de tortis à la provencale BIO
Accompagnement	Frites au four + ketchup	Choux fleurs persillés		Riz parfumé au gingembre	***
Produit laitier	Yaourt fermier sucré	Carré de l'est à couper		Galette saint michel	Edam
Dessert	Fruit	Crêpe vanille		Salade de mangue	Mousse au chocolat

Sans viande

Nuggets de blé

Galette lentilles boulgour

Colin sauce curry

Sans porc

Galette lentilles boulgour

Les familles d'aliments :



Compositions

Salade de blé : blé, petits pois, maïs, sauce salade

Sauce curry : roux blanc, poivrons, courgettes, carottes, curry, curcuma, tomate concentré crème

Gratin de tortis à la provencale : pâtes, ratatouille, mozzarella

Galette lentilles boulgour : lentilles, boulgour, carottes, poireaux, oignons, tomates séchées



Label rouge



Euf de France



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Certification environnementale niveau 2



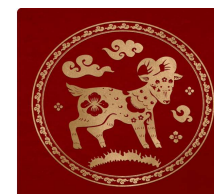
Haute valeur environnementale



Bleu Blanc Cœur



Filière marine engagée



Présence de porc *

Fabriqué dans le tarn

Fabriqué en aveyron

Agriculture biologique

Appellation d'origine protégée

Dessert maison

Yaourt des Pyrénées

Commerce équitable français