

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

# Ecole de Garat

Menus du mois

Décembre 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
spécification		Repas Végétarien			
Semaine du 28.11 au 02.12	Potage Dubarry Poisson du jour sauce au citron Risetti Fromage Fruit	Œuf mimosa du champ à la ferme Lasagnes ricotta et trévisse Salade verte de saison Pâtisserie du chef		Potage vermicelle Pot au feu de volaille Poêlée de carottes et navets Petit suisse Compote de fruit	Quiche aux légumes « maison » Endives au jambon Fromage Fruit frais de saison
Goûter					
spécification	Repas Végétarien			Journée Tex Mex	
Semaine du 05 au 9.12	Potage Crecy Curry de pois chiche et butternut Salade verte Fromage Brioche façon « pain perdu »	Rillettes Poisson du jour Gratin d'épinards Fromage Riz au lait fleur d'oranger au lait BIO		Tartine mousse de thon Echine de porc fermière Petits pois à la française Fromage Fruit frais de saison	Salade tex mex Burger à la tome Locale Frites steak house « maison » Duo de compote et fromage frais
Goûter					
spécification	Repas Végétarien		Repas de Noël		
Semaine du 12 au 16.12	Soupe de légumes Volaille rôtie Gratin de chou fleur Fromage Mousse chocolat	Coleslaw de légumes de saison Spaghettis en carbonara végétale Yaourt aux fruits Gâteau d'anniversaire	Repas de Noël		Jambon à la russe Poisson pané « maison » Carottes vichy Fromage Fruit frais de saison
Goûter					
spécification	vacances	Vacances / végé	vacances	vacances	vacances
Semaine du 20 au 24.12					
Goûter					
spécification	vacances	Vacances / végé	vacances	vacances	vacances
Semaine du 27 au 31.12					
Goûter					

Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais

Viande de boeuf D'origine française

Label rouge



Produit frais, Local et de saison

Indication géographique protégée



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie

# École de Garat

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et mêmes les graines de certaines variétés !

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 28 novembre	mardi 29 novembre	mercredi 30 novembre	jeudi 1 décembre	vendredi 2 décembre
<i>Saturnin</i>	<b>Repas Végétarien</b> <i>André</i>	<i>Florence</i>	<i>Viviane</i>	<i>François Xavier</i>
<b>Potage Dubarry</b> 	<b>Œuf mimosa du champ à la ferme</b> 		<b>Potage vermicelle</b> 	<b>Quiche aux légumes « maison »</b> 
<b>Poisson du jour sauce au citron</b> 	<b>Lasagnes</b> 		<b>Pot au feu de volaille</b> 	<b>Endives au jambon</b> 
<b>Risetti</b> 	<b>ricotta et trévis</b>		<b>Poêlée de carottes et navets</b> 	<b>« maison »</b>
<b>Fromage</b> 	<b>Salade verte de saison</b> 		<b>Petit suisse</b> 	<b>Fromage</b> 
<b>Fruit</b> 	<b>Pâtisserie du chef</b> 		<b>Compote de fruit</b>	<b>Fruit frais de saison</b> 



Produits locaux



Produit Bio

Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison

Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais

Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de bœuf D'origine française

Label rouge



Produit frais, Local et de saison

Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et mêmes les graines de certaines variétés !

# École de Garat

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 5 décembre	mardi 6 décembre	mercredi 7 décembre	jeudi 8 décembre	vendredi 9 décembre
Repas Végétarien <i>Nicolas</i>	<i>Ambroise</i>	<i>Immaculée Conception</i>	<i>Pierre Fourier</i>	Journée Tex Mex <i>Romarc</i>
Potage Crecy	Rillettes		Tartine mousse de thon	Salade tex mex
Curry de pois chiche et butternut	Poisson du jour		Echine de porc fermière	Burger à la tome Locale
Salade verte	Gratin d'épinards		Petits pois à la française	Frites steak house « maison »
Fromage	Fromage		Fromage	Duo de compote
Brioche façon « pain perdu »	Riz au lait fleur d'oranger au lait BIO		Fruit frais de saison	et fromage frais

 Produits locaux

 Produit Bio

 Appellation d'Origine Protégée

 Produit de saison

 Appellation d'origine contrôlée

 Préparation maison à base de produits frais

 Spécialité Traditionnelle Garantie

 Viande de bœuf D'origine française

 Label rouge

 Produit frais, Local et de saison

 Indication géographique protégée

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

# École de Garat

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 12 décembre	mardi 13 décembre	mercredi 14 décembre	jeudi 15 décembre	vendredi 16 décembre
<i>Lucie</i>	 <b>Repas Végétarien</b> <i>Odile</i>	<i>Ninon</i>	<b>Repas de Noël</b> <i>Alice</i>	<i>Gaël</i>
<b>Soupe de légumes</b>	<b>Coleslaw de légumes de saison</b>			<b>Jambon à la russe</b>
   	   			
<b>Volaille rôtie</b>	<b>Spaghettis</b>			<b>Poisson pané « maison »</b>
 	 			 
<b>Gratin de chou fleur</b>	<b>en carbonara végétale</b>		<b>Repas de Noël</b>	<b>Carottes vichy</b>
  				  
<b>Fromage</b>	<b>Yaourt aux fruits</b>			<b>Fromage</b>
				
<b>Mousse chocolat</b>	<b>Gâteau d'anniversaire</b>			<b>Fruit frais de saison</b>
				 



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge



Produit frais, Local et de saison



Indication géographique protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

# École de Garat

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 19 décembre	mardi 20 décembre	mercredi 21 décembre	jeudi 22 décembre	vendredi 23 décembre
vacances <i>Théophile</i>	 Vacances / végété <i>Hiver</i>	vacances <i>Françoise Xavière</i>	vacances <i>Armand</i>	vacances <i>Adèle</i>



Produits locaux



Produit Bio



Appellation d'Origine Protégée



Produit de saison



Appellation d'origine contrôlée



Préparation maison à base de produits frais



Spécialité Traditionnelle Garantie



Viande de boeuf D'origine française



Label rouge



Produit frais, Local et de saison



Indication géographique protégée

La grande famille des courges regroupe par exemple les potirons, courgettes, butternut, citrouille, pâtissons... Légume pauvre en calories, on le cuisine sous de très nombreuses formes, et même les graines de certaines variétés !

# École de Garat

Décembre 2022



Bon appétit !

lundi 26 décembre	mardi 27 décembre	mercredi 28 décembre	jeudi 29 décembre	vendredi 30 décembre
vacances <i>Jean</i>	Vacances / végé <i>Innocents</i> 	vacances <i>David</i>	vacances <i>Roger</i>	vacances <i>Sylvere</i>

Goûters



Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 28.11 au 02.12		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	<b>Aucun</b>
lundi	Potage Dubarry		X													
	Poisson du jour sauce au citron										X					
	Risetti		X													
	Fromage		X													
	Fruit	X	X					X	X	X						
mardi	Oeuf mimosa du champ à la ferme			X			X									
	Lasagnes	X		X				X	X	X						
	ricotta et trévisé		X													
	Salade verte de saison		X													
	Pâtisserie du chef															
jeudi	Potage vermicelle		X						X							
	Pot au feu de volaille		X					X								
	Poêlée de carottes et navets															
	Petit suisse		X													
	Compote de fruit	X	X					X	X	X						
vendredi	Quiche aux légumes « maison »						X									
	Endives au jambon	X	X					X		X						
	Fromage		X													
	Fruit frais de saison															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 05 au 9.12

		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Aucun
lundi	Potage Crecy	X	X						X							
	Curry de pois chiche et buternut		X	X			X		X	X						
	Salade verte															
	Fromage		X													
	Brioche façon « pain perdu »	X	X	X			X		X	X						
mardi	Rillettes	X	X													
	Poisson du jour		X				X		X	X						
	Gratin d'épinards		X													
	Fromage		X													
	Riz au lait fleur d'oranger au lait BIC	X	X					X								
mercredi																
jeudi	Tartine mousse de thon	X	X				X	X	X		X					
	Echine de porc fermière															
	Petits pois à la française	X					X	X								
	Fromage		X													
	Fruit frais de saison															
vendredi	Salade tex mex	X	X	X			X	X		X						
	Burger à la tome Locale	X	X	X			X	X		X						
	Frites steak house « maison »	X					X	X		X						
	Duo de compote		X													
	et fromage frais															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 12 au 16.12

		 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	<b>Aucun</b>
lundi	Soupe de légumes	X	X	X			X	X	X							
	Volaille rôtie															
	Gratin de chou fleur	X	X				X	X	X							
	Fromage		X													
	Mousse chocolat		X				X	X	X							
mardi	Coleslaw de légumes de saison															
	Spaghettis															
	en carbonara végétale															
	Yaourt aux fruits															
	Gâteau d'anniversaire															
mercredi																
jeudi			X													
		X	X				X	X	X	X						
	Repas de Noël															
			X													
vendredi			X													
	Jambon à la russe			X			X		X							
	Poisson pané « maison »															
	Carottes vichy															
	Fromage		X													
Fruit frais de saison																

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 20 au 24.12

	 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistachés)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO <sub>2</sub> )	<b>Aucun</b>
lundi															
mardi															
mercredi															
jeudi															
vendredi															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef

## INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 27 au 31.12

	 <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	 <b>Lait</b>	 <b>Oeufs</b>	 <b>Arachides</b>	 <b>Soja</b>	 <b>Moutarde</b>	 <b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, Noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	 <b>Céleri</b>	 <b>Graines de sésame</b>	 <b>Poissons</b>	 <b>Crustacés</b>	 <b>Mollusques</b>	 <b>Lupin</b>	<b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	<b>Aucun</b>
vendredi															
jeudi															
mercredi															
mardi															
lundi															

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

Les repas servis par le restaurant scolaire peuvent contenir d'autres traces d'allergènes non identifiés par nos services. Pour plus d'informations, rapprochez vous du chef