



Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs








Semaine du

28 septembre 2020

au

2 octobre 2020

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|--|---|---|
| <p>LE JOUR DU Végé</p> | | Carottes râpées assaisonnées maison | Salade verte <i>Vinaigrette traditionnelle</i> | Betteraves <i>Vinaigrette traditionnelle</i> |
| Tortellini pomodora mozzarella BIO Sauce tomate | Saucisse francfort *Francfort de volaille | Rôti de veau farçi aux olives | Cordon bleu | Portion de colin  sauce fromagère |
| | Purée de pomme de terre BIO | Haricots blanc au jus | Brocolis saveur jardin Riz créole | Pépinette Ratatouille |
| Coulommiers | Gouda BIO  Aide UE à destination des écoles | | | Petit suisse nature BIO  Aide UE à destination des écoles |
| Fruit de saison BIO  Aide UE à destination des écoles | Fruit BIO  Aide UE à destination des écoles | Petit pot vanille fraise | Cake aux pépites de chocolat et crème anglaise | |

* substitution
de repas sans viande



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette
Ducasse Conseil



Produit issu de
l'agriculture biologique



Viande
origine France

MSC

Marine Stewardship
Council (pêche durable)



Recette
Chef Pèpinère du Goût



Produits locaux

RAV

Bœuf
Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré
sur notre cuisine





Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs



Semaine du

5 octobre 2020

au

9 octobre 2020

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|--|---|---|
| <p>LE JOUR DU Végé</p> <p>Betteraves BIO <i>vinaigrette traditionnelle du terroir</i></p> | | <p>Pâté de campagne et cornichons *Base tartinable au thon</p> | <p>Carottes râpées locales <i>vinaigrette traditionnelle</i></p> | |
| <p>Omelette au fromage</p> | <p>Merguez douce au jus</p> | <p>RAV Sauté de veau à la milanaise</p> | <p>RAV Steak haché de bœuf jus aux herbes bouillon légumes frais</p> | <p>Filet de colin meunière</p> |
| <p>Pommes sautées</p> | <p>Riz pilaf (50%) Salsifis aneth citron (50%)</p> | <p>Polenta crémeuse à la carotte</p> | <p>Mélange de légumes et haricots plats (50%) Purée de pomme de terre (50%)</p> | <p>Coquillettes et emmental râpé</p> |
| <p>Yaourt brassé à la banane BIO Aide UE à destination des écoles</p> | <p>Bûchette mi-chèvre</p> | | | <p>Pont l'Evêque AOC Aide UE à destination des écoles</p> |
| | <p>Compote de pomme BIO Aide UE à destination des écoles</p> | <p>Fruit de saison</p> | <p>Façon brownie</p> | <p>Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles</p> |

* substitution de repas sans viande



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette Ducasse Conseil



Produit issu de l'agriculture biologique



Viande origine France



Marine Stewardship Council (pêche durable)



Recette Chef Péninière du Goût



Produits locaux



Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs



Semaine du

12 octobre 2020

au

16 octobre 2020

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine du Goût : Les élections gourmandes

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
|  | | Velouté d'endives et emmental râpée  |  | Tartine de la mer moutardée |
| Merlu  sauce carottes et spéculoos | Sauté de bœuf RAV sauce diable | Sauté de dinde  sauce pain d'épices | Tortellinis ricotta spinaci | Colin MSC huile parfumé gingembre  |
| Riz BIO pilaf  | Purée de pomme de terre lisse  | Petit pois miel orange  | | Jeune carottes ciboulettes (50%) Pommes vapeur (50%) |
| Mimolette |  Tomme noire | | Camembert BIO  Aide UE à destination des écoles | Yaourt nature BIO et sucre  Aide UE à destination des écoles |
| Fruit de saison BIO  Aide UE à destination des écoles | Pomme au four BIO et coulis caramel  Aide UE à destination des écoles | Fruit de saison | Cake pomme tatin   |  |

* substitution de repas sans viande



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette Ducasse Conseil



Produit issu de l'agriculture biologique



Viande origine France

MSC

Marine Stewardship Council (pêche durable)



Recette Chef Pépinière du Goût



Produits locaux

RAV

Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs















Semaine du

19 octobre 2020

au

23 octobre 2020

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|--|---|
| VACANCES SCOLAIRES | | | | |
| | | Potage au potimarron BIO et emmental râpé   | Taboulé BIO   | Chou rouge BIO  <i>vinaigrette traditionnelle</i> |
| Spirales BIO à la carbonara (porc)  *Spirales BIO à la carbonara de dinde (spiraless) | Sauté de bœuf sauce chasseur  | Tarte tomate chèvre basilic  | Rôti de dinde sauce au miel  | Nuggets de poisson |
| | Riz créole | Salade verte <i>vinaigrette traditionnelle</i> | Emincé de poireaux béchamel (50%) Pommes vapeur (50%)  | Poêlée de légumes (50%) Semoule (50%)  |
| Carré de l'Est | Cantal AOC  | Fromage blanc et sauce à la fraise | | |
| Fruit de saison | Ananas au sirop | | Banane sauce chocolat | Moelleux pomme spéculoos |

* substitution de repas sans viande



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette Ducasse Conseil



Produit issu de l'agriculture biologique



Viande origine France



Marine Stewardship Council (pêche durable)



Recette Chef Péninère du Goût



Produits locaux



Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs














Semaine du

26 octobre 2020

au

30 octobre 2020

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|--|---|---|
| VACANCES SCOLAIRES | | | | |
| Potage de légumes  | LE JOUR DU Végé | | Laitue iceberg et œuf dur <i>vinaigrette traditionnelle</i> | menu halloween |
| Hachis Parmentier (Purée de pommes de terre) | Pané mozzarella | Sauté de veau  sauce bercy | Pavé de colin mariné à la provençale | Emincé de poulet  sauce potiron curcuma |
| | Coquillettes  | Quinoa BIO (50%)  Jardinière de légumes BIO (50%) | Semoule BIO  | Carottes miel orange (50%)  Lentilles cuisinées (50%) |
| Yaourt nature BIO  | Petit suisse aux fruits | Bûchette mi-chèvre | | Mimolette |
| | Fruit de saison | Fruit de saison BIO  | Milkshake cacao  | Cake à la carotte sucré  |

* substitution
de repas sans viande



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette
Ducasse Conseil



Produit issu de
l'agriculture biologique



Viande
origine France



MSC
Marine Stewardship
Council (pêche durable)



Recette
Chef Péninière du Goût



Produits locaux

RAV

Bœuf
Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré
sur notre cuisine



LEXIQUE DES APPELLATIONS CULINAIRES

Hors d'œuvres :

| | |
|----------------------|---|
| A la californienne | tomates, petits pois, ananas, maïs, ciboulette |
| A la catalane | tomates, poivrons, olives, ciboulette, oignons |
| A la Niçoise | haricots verts, olives, tomates, thon, échalote, ciboulette |
| Orientale | tomates, pois chiches, oignons, cumin, raisins secs |
| A la parisienne | tomates, maïs, échalotes, basilic |
| Al pesto | tomates, basilic, ail, huile d'olive |
| A la savoyarde | jambon de dinde, oignons, emmental, ail |
| A la méditerranéenne | ail, basilic, épices à paëlla |

Potages :

| | |
|------------------------|--|
| Potage Aigo Bouido | poireaux, carottes, pommes de terre, oignons, sauge, ail, crème fraîche |
| Potage Ardenais | endives, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Breton | haricots blancs, pommes de terre, oignons, tomates, crème fraîche |
| Potage de céleri | céleri, pommes de terre, crème fraîche |
| Potage aux champignons | champignons, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Choisy | épinards, laitue, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage de courgettes | courgettes, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Crécy | carottes, pommes de terre, oignons |
| Potage au cresson | cresson, pommes de terre, carottes, poireaux, crème fraîche |
| Potage Cultivateur | poireaux, carottes, navets, pommes de terre |
| Potage Dubarry | chou-fleur, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Esaü | lentilles, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Fermier | choux de bruxelles, carottes, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Ferval | artichauts, pommes de terre, poireaux, carotte, oignons, crème fraîche |
| Potage Freneuse | navets, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Jardinier | jardinière de légumes, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Longchamp | petits pois, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Minestrone | bouillon de volaille, tomates, poireaux, carottes, haricots blancs, coquillettes |
| Potage Mussard : | flageolets, pommes de terre, poireaux, carotte, oignons, crème fraîche |
| Potage Oriental | légumes couscous, pommes de terre, oignons, cumin, crème fraîche |
| Soupe à l'oignon | oignons, pommes de terre, bouillon de volaille |
| Potage à l'oseille | oseille, laitue, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage Parmentier | potatoes, poireaux, carottes, oignons, crème fraîche |
| Potage Paysanne | poireaux, courgettes, carottes, pommes de terre, oignons, crème fraîche |
| Potage aux poireaux | poireaux, pommes de terre, crème fraîche |
| Potage de potiron | potiron, pommes de terre, poireaux, carottes, crème fraîche |
| Potage Provençal | courgettes, tomates, poivrons, pommes de terre, oignons, ail |
| Potage Saint-Germain | pois cassés, pommes de terre, poireaux, carottes, crème fraîche |
| Potage à la tomate | tomates, pommes de terre, poireaux, carottes, oignons, bouillon |
| Potage vermicelles | tomates, oignons, bouillon de bœuf, vermicelles |
| Potage Vert Prés | haricots verts, pommes de terre, oignons, crème fraîche |

Sauces végétariennes :

| | |
|----------------------|---|
| Achard de légumes | carottes, haricots plats, haricots blancs, oignons, ail, curry, persil |
| A l'andalouse | courgettes, poivrons rouges et verts, champignons, petits pois, maïs, oignons, ail, mélange tadoori |
| A l'italienne | brunoise de légumes, tomates, poivrons rouges et verts, lentilles, olives noires et vertes, oignons, double concentré de tomates, ail, herbes de Provence |
| A l'hindou | tomates, poireaux, pois chiches, lentilles, oignons, mélange tandoori |
| Méli-mélo du potager | carottes, tomates, lentilles, oignons, échalotes, ail, mélange à colombo |
| A la mexicaine | tomates, poivrons rouges et verts, haricots rouges, ail, cumin |
| Chili végétarien | |
| Couscous végétarien | légumes couscous, tomate, pois chiche, cumin, raisins |

Garnitures :

| | |
|------------------------|---|
| Jardinière de légumes | carottes, haricots verts, navets, petits pois |
| Julienne de légumes | carottes, céleri et courgettes râpés |
| Légumes pot au feu | carottes, navets, poireaux, pommes de terre |
| Pêle-mêle provençal | oignons, poivrons, aubergines, tomates et courgettes en cubes |
| Poêlée béarnaise | haricots beurre, carottes, navets, estragon |
| Printanière de légumes | pommes de terre, haricots verts, carottes, petits pois, oignons |

Sauces (sur une base de roux blanc à la farine de riz et bouillon de légumes BIO) :

| | |
|---------------|--|
| Aigre-douce | oignons, crème, sauce aigre douce, vinaigre de Xérès, ail |
| A l'ancienne | champignons, poireaux, carottes, oignons, ail |
| Andalouse | poivrons rouges et verts, tomate, olives, oignons, ail, herbes de Provence |
| Aneth | oignons, ail, crème, aneth |
| Armoricaine | oignons, ail, concentré de tomate, crème, estragon |
| Aurore | roux blanc, lait, crème, concentré de tomate, muscade |
| Basilic | tomates, oignons, sauce tomate, concentré de tomates, ail, basilic |
| Béarnaise | échalotes, vinaigre de vin, estragon |
| Bercy | concentré de tomates, échalote, persil |
| Blanquette | oignons, carottes, champignons, jus de citron, crème |
| Bobotie | Abricots, cannelle, curry, raisins de Corinthe |
| Bourguignonne | oignons, ail, carottes, champignons, herbe de Provence, vin rouge |
| Cajun | Paprika, ail, oignon, cumin, crème, origan |
| Charcutière | oignons, ail, concentré de tomates, cornichons, moutarde |
| Chasseur | champignons, oignons, ail, concentré de tomates, estragon |
| Citron | crème, jus de citron, oignons, ail |
| Coco | lait de coco, sauge soja, jus de citron, tomates, ail, ciboulette |
| Colombo | poivrons rouges et verts, oignons, crème, ail, épices à colombo |
| Crème | champignons, oignons, ail, crème |
| Cubaine | oignons, crème, concentré de tomates, curry, paprika, cumin |
| Curry | curry, crème, oignons, ail |
| Daube | Carottes, oignon, concentré de tomate, ail |
| Diable | oignons, ail, concentré de tomates, moutarde |
| Diablotin | Tomate, ail, vinaigre balsamique, estragon, huile d'olive |
| Dieppoise | fruits de mer, champignons, oignons, crème, ail |
| Dijonnaise | crème, moutarde |
| Dugléré | tomates, oignons, crème, ail, persil |

| | |
|---------------|---|
| Estragon | oignons, crème, ail, estragon |
| Forestière | champignons, oignons, ail, crème, herbes de Provence |
| Fromage frais | Fromage frais nature, champignons, ciboulette |
| Grand-Mère | carottes, champignons, oignons, ail |
| Homardine | Bisque de homard, fenouil, crème, tomate, thym, 4 épices |
| Hongroise | champignons, crème, concentré de tomates, oignons, ail, paprika |

Sauces (suite) :

| | |
|------------------|--|
| Indienne | ananas, oignons, tomates, noix de coco râpées, raisins de Corinthe, crème, curry, ail |
| Jaune | beurre citron, épices à paëlla |
| Jumbalaya | julienne de légumes, oignons, ail, crème, curry |
| Lentilles corail | lentilles corail, crème, concentré de tomate, jus de citron, oignons, ail |
| Lombarde | tomates, oignons, crème, ail, ciboulette, épices à paëlla |
| Marengo | tomates concassées, champignons, oignons, ail, concentré de tomates |
| Marrons | marrons, crème, oignons, ail, cannelle |
| Mexicaine | poivrons rouges et verts, oignons, maïs, sauce « chili », concentré de tomates, ail, paprika |
| Miel | miel, oignons, ail |
| Milanaise | tomates, champignons, oignons, ail, concentré de tomates, herbes de Provence |
| Mironton | oignons, double concentré de tomates, vinaigre, vin blanc |
| Mornay | roux blanc, lait, emmental râpé, crème, muscade |
| Nantua | oignons, crème, concentré de tomates, ail |
| Navarin | oignons, carottes, navets, concentré de tomates, ail, herbes de Provence |
| Normande | champignons, oignons, crème, vin blanc |
| Oignons | oignons, crème, ail |
| Olive | olives vertes, oignons, ail, concentré de tomates |
| Orientale | légumes couscous, oignons, ail, double concentré de tomates, cumin |
| Oseille | oignons, ail, oseille, crème, jus de citron |
| Pain d'épices | pain d'épices, oignons |
| Paprika | oignons, ail, concentré de tomates, crème, paprika |
| Poulette | crème, jaune d'œuf, ciboulette |
| Provençale | tomates, oignons, olives vertes, ail, concentré de tomates, herbes de Provence |
| Pruneaux | pruneaux, oignons, concentré de tomate, cannelle |
| Quatre épices | oignons, crème, ail, mélange « quatre épices » |
| Safranée | oignons, crème, ail, épices à paëlla |
| Tajine | oignons, tomates, pruneaux, raisins de Corinthe, ail, concentré de tomates, cannelle, cumin |
| Tomate | tomates, oignons, ail, sauce tomate, concentré de tomates |
| Vallée d'Auge | oignons, champignons, ail, jus de pommes, cidre, crème |
| Verger | Oignon, fond d'artichaut, crème, ail |
| Waterzoi | julienne de légumes, poireaux, oignons, ail, crème |

