



# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs














Semaine du

**2 novembre 2020**

au

**6 novembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		Potage de légumes maison 	<b>LE JOUR DU Végé</b>	
RAV Emincé de bœuf au curry	 Omelette fraîche au fromage BIO	RAV Steak de bœuf sauce diablo	 Semoule BIO couscous végétarien 	MSC Colin pané et citron
Beignets de chou fleur	Ratatouille et riz	 Macaronis BIO	Semoule BIO couscous végétarien	Epinards à la vache qui rit (50%) Pommes de terre vapeur (50%)
Petit suisse sucré	Camembert	Yaourt aromatisé	 Saint Nectaire AOC Aide UE à destination des écoles	 Yaourt brassé BIO à la fraise Aide UE à destination des écoles
 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	 Purée de pomme poire BIO maison  Aide UE à destination des écoles		Fruit de saison	 Moelleux à l'ananas maison

\* substitution de repas sans porc



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





# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs











Semaine du

9 novembre 2020

au

13 novembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Radis râpé <i>vinaigrette traditionnelle</i>	<b>LE JOUR DU Végé</b>			 Carottes râpées BIO maison et dés d'emmental
Paupiette de veau sauce blanquette	 Raviolis spinaci BIO crème ciboulette		 Rôti de dinde sauce dijonnaise	MSC Steak de colin sauce lombarde
Printanière de légumes (Légumes et pommes de terre)			 Lentilles et carottes BIO	Petits pois extra fin au jus
 Petit suisse nature BIO Aide UE à destination des écoles	 Pont l'Evêque AOC Aide UE à destination des écoles		Brie	
	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles		 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Moelleux au chocolat frais

\* substitution  
de repas sans porc



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 Pépinère du Goût



Produits locaux

RAV

Bœuf  
Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré  
sur notre cuisine





LE JOUR DU Végé

# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs



Semaine du

16 novembre 2020



20 novembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage à la courgette BIO	Salade de pommes de terre au pesto maison et dés de mimolette	Rosette *Roulade de volaille	Laitue iceberg <i>vinaigrette à la mangue</i>	
Chili végétarien	Sauté de bœuf sauce bourguignonne	Cordon bleu	Emincé de dinde sauce cajun	Poisson mariné à la provençale
Riz pilaf BIO	Haricots beurre à la ciboulette	Semoule BIO et jus de légumes	Nouilles aux légumes	Brocolis béchamel (50%) Pommes vapeur (50%)
Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles			Yaourt aromatisé	Carré de l'Est BIO Aide UE à destination des écoles
	Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Fruit local	Moelleux banane et pépites de chocolat	Purée de pommes BIO maison Aide UE à destination des écoles

\* substitution de repas sans porc



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



Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs















Semaine du

**23 novembre 2020**

au

**27 novembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Mâche et betteraves <i>vinaigrette terroir</i>	 Salade coleslaw BIO	 Endives et mimolette <i>vinaigrette traditionnelle</i>	
RAV Bœuf haché à la romagnola	Tartiflette au porc *Tartiflette à la dinde	RAV Rôti de bœuf sauce navarin	Pané gourmand mozzarella	Colin poêlé et citron
 Pennes BIO	Pommes de terre vapeur	 Pommes rissolées BIO	 Courgettes BIO aneth et citron (50%) Blé BIO (50%)	Purée de carottes maison  (carottes et pommes de terre)
 Cantal AOC Aide UE à destination des écoles	 Yaourt à la framboise BIO Aide UE à destination des écoles			Fromage blanc nature
 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles		 Polenta crémeuse à la mangue	 Gâteau amande mirabelle et chocolat blanc	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles

\* substitution  
de repas sans porc



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 Pépinère 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

**30 novembre 2020**

au

**4 décembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>LE JOUR DU Végé</b>	Potage potimarron BIO maison et emmental râpé	Betteraves et dés d'emmental <i>vinaigrette terroir</i>	Carottes râpées BIO maison assaisonnées
Saucisse de Francfort <i>*Saucisse de Francfort de volaille</i>	Pépinettes sauce lentilles champignons curry	Steak de veau sauce tajine	Emincé de dinde sauce forestière	Pavé de merlu sauce fromage frais
Chou choucroute (30%) Pommes vapeurs (70%)		Semoule BIO et légumes couscous	Riz créole BIO	Chou fleur à la béchamel
Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles	Saint Paulin BIO Aide UE à destination des écoles			
Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Fruit local	Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Tarte aux poires fraîche

\* substitution de repas sans porc



Label Rouge



Bleu Blanc Coeur



Recette Ducasse Conseil



Produit issu de l'agriculture biologique



Viande origine France



Marine Stewardship Council (pêche durable)



Recette Chef Pépinière du Goût



Produits locaux



Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs












Semaine du

**7 décembre 2020**

au

**11 décembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>LE JOUR DU Végé</b>		Endives et dés de mimolette <i>vinaigrette terroir</i>		
 Omelette au fromage BIO	MSC Filet de limande meunière et citron	 Pilon de poulet rôti sauce crème	RAV Steak haché de bœuf sauce dijonnaise	Poisson gratiné au fromage
Petits pois et carottes	Boullgour et légumes couscous	Pommes rissolées	 Coquillettes BIO emmental râpé	 Epinards hâchés BIO et pommes de terre à la crème
 Petit suisse nature BIO Aide UE à destination des écoles	Carré de l'Est		Montboissier	 Pont l'Evêque AOC Aide UE à destination des écoles
 Cake au citron maison	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Compote pomme cassis	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Mousse au chocolat

\* substitution  
de repas sans porc



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





# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs
















Semaine du

**14 décembre 2020**

au

**18 décembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage de haricots verts 		 Salade verte et dés d'emmental vinaigrette du terroir	 	
Sauté de porc sauce à l'ancienne *sauté de dinde sauce à l'ancienne 	Chili végétarien 	RAV Sauté de bœuf sauce caramel	Repas de Noël	Calamar à la romaine
Haricots blancs et jeunes carottes	 Riz pilaf BIO	 Papillons BIO	Menus en cours d'élaboration	 Brocolis BIO béchamel Pommes de terre vapeur
Petit suisse aux fruits	 Edam BIO Aide UE à destination des écoles			 Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles
	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Banane et chocolat		 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles

\* substitution de repas sans porc



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 vacances scolaires









Semaine du

21 décembre 2020

au



25 décembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Salade coleslaw BIO maison	 Potage parmentier maison et emmental râpé			
RAV Emincé de bœuf sauce daube	MSC Colin aux herbes de Provinces	Boulettes d'agneau sauce marengo	 Escalope de poulet sauce pain d'épices	
Haricots plats d'Espagne	Riz créole	 Lentilles BIO au jus	Rösties de légumes	
		Cœur de Dame	 Yaourt nature BIO	
 Semoule au lait maison et caramel	Fruit de saison	 Fruit de saison BIO	 Cake poire et pépites de chocolat maison	

\* substitution de repas sans porc



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

RAV

Bœuf Race à Viande



AOC / AOP (fromages)



Plat élaboré sur notre cuisine





# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs

## vacances scolaires

















Semaine du

28 décembre 2020

au

1 janvier 2021

LUNDI	LE JOUR DU  <b>MARDI</b>	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Laitue iceberg et croûtons <i>vinaigrette traditionnelle</i>	Potage Saint Germain et emmental râpé 	Cake au saumon et citron 	 Carottes râpées BIO maison  assaisonnées et dés d'emmental	
Sauté de dinde  sauce au miel	  Lasagnes haricots blancs poivrons cuisinées	Jambon de Paris <i>*Blanc de poulet</i>	Filet de colin meunière	
 Haricots verts extra fin BIO pommes vapeur		Purée de patate douce	Gratin de Crécy 	
		Fromage blanc nature et confiture de fraise		
Cake chocolat blanc et  vermicelles multicolores et crème anglaise	 Fruit de saison BIO		 Purée pomme poire BIO  maison	

\* substitution  
de repas sans porc



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



# 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