



# Menus GARCHES - Scolaire & Centre de loisirs



Semaine du

20 septembre 2021

au

24 septembre 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Laitue iceberg Vinaigrette traditionnelle	Salami et cornichons <i>*Roulade de volaille et cornichons</i>	<b>LE JOUR DU Végé</b>	Tomate BIO et dés d'emmental Vinaigrette traditionnelle
Boulettes de veau sauce grand-mère	Pavé de merlu MSC sauce hongroise	Rôti de bœuf RAV et sauce dijonnaise	Riz créole base méli mélo du potager	Colin poêlé et quartier citron MSC
Semoule	Macaronis BIO	Gratin de Crécy		Petit pois
Tomme noire	Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles		Saint Nectaire AOC Aide UE à destination des écoles	
Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles		Fruit de saison BIO	Purée de pomme BIO maison Aide UE à destination des écoles	Chou à la vanille et sauce 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 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

**27 septembre 2021**

au

**1 octobre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>LE JOUR DU Végé</b>		Carottes râpées BIO assaisonnées maison  	Salade verte BIO  <i>Vinaigrette traditionnelle</i>	Betteraves <i>Vinaigrette traditionnelle</i>
Tortellini pomodoro mozzarella BIO Sauce tomate 	Saucisse francfort *Francfort de volaille	Rôti de veau farçi aux olives	Cordon bleu	MSC Portion de colin sauce fromagère
	Purée de pomme de terre et potimarron BIO 	Haricots blanc au jus	Brocolis à la béchamel Quinoa	Pépinettes Courgettes à la provençale
Pont l'Evêque  Aide UE à destination des écoles	Edam			Petit suisse nature BIO  Aide UE à destination des écoles
Fruit de saison BIO  Aide UE à destination des écoles	Fruit de saison BIO  Aide UE à destination des écoles	Mousse au chocolat	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 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

**4 octobre 2021**

au

**8 octobre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>LE JOUR DU Végé</b> Tomate et vinaigrette du terroir		Pâté de campagne cornichons *Rillettes de la mer tomateée	  Carottes râpées BIO maison assaisonnées	
 Omelette au fromage BIO	 Brochette de dinde et sauce tomate	 Boulettes d'agneau sauce bédouin	 Steak haché de bœuf jus aux herbes	Filet de colin meunière
Pommes sautées	Riz pilaf Dés de carottes braisées	 Semoule BIO et légumes couscous	Mélange de légumes et haricots Purée de pommes de terre	 Coquillettes BIO et emmental râpé
 Yaourt nature BIO et sucre Aide UE à destination des écoles	Bûchette mi-chèvre			 Camembert BIO Aide UE à destination des écoles
	 Purée de pomme BIO maison Aide UE à destination des écoles	Fruit de saison	 Brownie	 Raisin noir 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 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

**11 octobre 2021**

au

**15 octobre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine Tous fous du goût !				
Salade iceberg vinaigrette	 Potage 4 légumes au paprika 	Carottes râpées sauce méridionale 	Champignons émincés crème de ciboulette 	Pain de courgette sauce aneth 
 Emincé de dinde (maternel) Fajitas à la dinde (élémentaire) 	Dahl de lentille corail (lentilles corail, oignon, tomate, curry, gingembre) 	Emincé de veau sauce aux 2 moutardes 	Escalope de porc sauce aux 4 épices *Escalope de dinde 	Filet de cabillaud sauce provençale (herbes de provence) 
 Riz BIO 	Beignets de chou-fleur 	 Haricots beurre sauce béarnaise 	Purée de pommes de terre aubergines 	
 Yaourt nature BIO et sucre Aide UE à destination des écoles	Cantal AOC  Aide UE à destination des écoles	 Petit suisse nature BIO	Gouda	 Fromage blanc nature BIO
Salade de fruits frais et menthe 	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Cake épeautre fruits secs et miel 	Moelleux abricot romarin	 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 Péninère 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

**18 octobre 2021**

au

**22 octobre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		 Potage au potimarron BIO et emmental râpé	 LE JOUR DU <b>Végé</b> Taboulé BIO	 Chou rouge râpé BIO <i>vinaigrette traditionnelle</i>
 Spirales BIO à la carbonara (porc) *Spirales BIO à la carbonara de dinde spirales	 Steak haché de bœuf sauce diablo	 Rôti de dinde sauce au miel	Tarte au fromage	Nuggets de poisson et ketchup
	 Riz créole	 Pommes de terre et Emincé de poireaux au gratin	Salade verte vinaigrette traditionnelle	 Poêlée de légumes Semoule
 Carré de l'Est BIO Aide UE à destination des écoles	 Cantal AOC Aide UE à destination des écoles	Fromage blanc et confiture de fraise		
 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Ananas au sirop		 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	 Moelleux raisin vanille

\* 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 Pèpinière 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 **25 octobre 2021** au **29 octobre 2021**

VACANCES SCOLAIRES				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <b>LE JOUR DU Végé</b> Potage Dubarry BIO (chou-fleur) 			Salade coleslaw 	Pain potiron à l'aneth 
Hachis Parmentier végétarien (égréné de pois) et salade iceberg 	Emincé de poulet sauce civet 	Rôti de veau farçi aux olives 	Pavé de colin mariné à la provençale	Croque vampire (à la volaille)
	 Coquillettes BIO 	 Quinoa BIO Jardinière de légumes BIO 	 Semoule BIO et jus de légumes 	Salade verte vinaigrette traditionnelle
 Fromage frais aux fruits BIO	Pont l'Evêque AOC 	Bûchette mi-chèvre		
	 Fruit de saison BIO	 Fruit de saison BIO	Mousse au chocolat	Salade de fruits frais de l'enfer

\* 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 Pèpinière 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 **1 novembre 2021** au **5 novembre 2021**

VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		Potage de légumes BIO maison	<b>LE JOUR DU Végé</b>	
	Quiche à la dinde et salade iceberg	RAV Sauté de bœuf sauce curry	 Semoule à la marocaine (égréné de pois)	MSC Filet de limande meunière
		Blé BIO pilaf et gruyère râpé		Epinards hachés à la vache qui rit Pommes de terre vapeur
	Camembert BIO	Fromage blanc aux fruits	 Saint Nectaire AOC	Yaourt nature BIO
	Purée pomme poire BIO maison		Fruit de saison BIO	 Cake épeautre pomme tatin

\* 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 Pèpinière 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

**8 novembre 2021**

au

**12 novembre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crêpe au fromage	<b>LE JOUR DU Végé</b>		<b>Férié</b>	 Carottes râpées BIO et dés d'emmental
 Paupiette de veau sauce blanquette	 Tortellinis pomodoro BIO sauce ail et fines herbes	 Rôti de dinde sauce dijonnaise 		 Filet de lieu frais sauce lombarde
 Printanière de légumes		 Lentilles BIO Carottes Vichy BIO 		Petit pois extra fin au jus Pommes rissolées
 Petit suisse nature BIO Aide UE à destination des écoles	 Pont l'Evêque AOC Aide UE à destination des écoles	Brie		 Fromage frais aux fruits BIO Aide UE à destination des écoles
	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Fruit de saison		

\* 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 Pèpinière 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

15 novembre 2021

au

19 novembre 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 Potage Crécy BIO maison	Roulé au fromage	Rosette *Roulade de volaille	 Accras de morue	
 Omelette au fromage BIO	 Boulettes de bœuf sauce bourguignonne	Cordon bleu	 Emincé de dinde sauce lentilles corail	Pavé de poisson mariné à la provençale
Ratatouille Riz pilaf	 Haricots beurre à la ciboulette	 Semoule BIO et jus de légumes	 Quinoa Epinards à la crème	 Brocolis BIO béchamel Pommes vapeur
 Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles			 Tomme noire	 Carré de l'Est BIO Aide UE à destination des écoles
	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Fruit de saison	 Cake à la mangue	 Purée de pomme BIO à la cannelle 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 Pèpinière 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

**22 novembre 2021**

au

**26 novembre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Salade iceberg <i>vinaigrette terroir</i>	  Salade coleslaw BIO	<b>LE JOUR DU Végé</b> Endives et mimolette <i>vinaigrette traditionnelle</i>	
Bœuf haché à la bolognaise  	Tartiflette au porc *Tartiflette à la dinde	Pilon de poulet	Pané gourmand mozzarella	Colin poêlé et citron
  Pennes BIO	(pommes de terre)	  Pomme rissolées BIO	  Blé BIO Courgettes aneth et citron	 Gratin Dauphinois
 Cantal AOC Aide UE à destination des écoles	Fromage frais aux fruits			 Fromage blanc nature BIO Aide UE à destination des écoles
  Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles		 Pannacotta à la vanille	 Gâteau de Savoie au citron	  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 Péninère 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

**29 novembre 2021**

au

**3 décembre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>LE JOUR DU Végé</b>	Carottes râpées BIO maison assaisonnées et gouda	Betteraves et dés de mimolette <i> vinaigrette terroir</i>	Potage parmentier BIO maison et emmental râpé
Saucisse de Francfort *Saucisse de Francfort de volaille	Riz base asiatique (égréné de pois)	Steak de veau sauce navarin	Emincé de dinde sauce forestière	Pavé de merlu sauce fromage frais
Chou choucroute (30%) Pommes vapeurs (70%)		Quinoa BIO Haricots verts BIO	Papillons BIO	Beignets de chou-fleurs
Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles	Emmental BIO Aide UE à destination des écoles			
Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Fruit de saison

\* 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 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

6 décembre 2021

au

10 décembre 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>LE JOUR DU Végé</b>		Endives et dés de mimolette <i>vinaigrette terroir</i>		
 Omelette aux fines herbes BIO	MSC Limande meunière et citron	 Pavé de poisson gratiné aux fromage	RAV Steak haché de bœuf sauce dijonnaise	Chicken wings
 Petit pois et carottes	 Boulgour BIO légumes couscous	 Epinards hachés à la crème BIO et pommes de terre	 Coquillettes BIO emmental râpé	Pommes rissolées
 Petit suisse nature BIO Aide UE à destination des écoles	Carré de l'Est		 Yaourt nature BIO Aide UE à destination des écoles	Fromage blanc et sucre
 Cake poire pépites de chocolat	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Coupelle de compote pomme cassis	 Fruit de saison BIO Aide UE à destination des écoles	Gaufre

\* 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 Péninère 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

**13 décembre 2021**

au

**17 décembre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Potage aux haricots verts maison	<b>LE JOUR DU Végé</b>	Salade verte BIO et dés d'emmental vinaigrette terroir		
Escalope porc sauce à l'ancienne *Escalope de dinde sauce à l'ancienne	Pépinettes base lentilles curry	Rôti de bœuf et ketchup	Repas de Noël	Calamars à la romaine
Haricot blancs à la tomate		Papillons BIO		Brocolis BIO béchamel Pommes de terre vapeur
Fromage frais 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 BIO 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

MSC

Marine Stewardship Council (pêche durable)



Recette 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 **20 décembre 2021** au **24 décembre 2021**

VA-CAN-ES SCOLAIRES				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Salade coleslaw BIO</p> 	 <p>Potage de légumes BIO maison et emmental râpé</p> 		<p><b>LE JOUR DU Végé</b></p> <p>Chou rouge râpé vinaigrette terroir</p> 	
<p>Emincé de bœuf sauce daube</p> 	<p>MSC Pavé de colin aux herbes de provences</p>	<p>Boulettes d'agneau sauce tajine</p> 	<p>Farfalles à l'italienne</p> 	<p>Escalope de poulet sauce pain d'épices</p>  
<p>Haricots plats d'Espagne</p> 	 <p>Riz pilaf BIO</p> 	 <p>Semoule BIO et jus de légumes</p> 		<p>Rösties de légumes</p>
		<p>Saint Nectaire AOC</p> 	<p>Fromage blanc aux fruits</p>	<p>Yaourt nature BIO</p> 
<p>Riz au lait et petit beurre</p> 	 <p>Fruit de saison BIO</p>	<p>Fruit de saison BIO</p> 		<p>Moëlleux aux marrons</p> 

\* 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 Péninère 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 **27 décembre 2021** au **31 décembre 2021**

**VACANCES SCOLAIRES**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Salade verte BIO et dés de mimolette <i>vinaigrette traditionnelle</i>		 Cake au seigle saumon épinards	  Potage Saint Germain et emmental râpé	 Carottes râpées BIO assaisonnées et dés d'emmental 
 Sauté de dinde sauce au miel  	 Lasagnes bolognaise	 Jambon de paris *Blanc de poulet	 Pizza végétarienne	Filet de colin meunière
 Haricot verts extra fin BIO Pommes de terre vapeur 		 Purée de pommes de terre et carottes BIO maison 		 Gratin de crécy
	 Camembert BIO	 Fromage blanc BIO et confiture de fraise		
 Cake chocolat et vermicelles multicolores	Fruit de saison		 Fruit de saison BIO	 Purée de pommes poires 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 Péninère 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 tandoori
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 colombo
A la mexicaine	tomates, poivrons rouges et verts, haricots rouges, ail, cumin
Chili végétarien	
Couscous végétarien	légumes couscous, tomate, pois chiche, cumin, raisins
Gratin campagnard	Pommes de terre, lentilles, muscade, ciboulette, crème
Dahl de lentilles corail	Lentilles corail, oignon, tomate, curry, gingembre
Hachis végétarien	Pommes de terre, égrené de pois et blé, tomate
Semoule à la marocaine	Semoule, égrené de pois et blé, tomate, ail, oignon, cumin, cardamome, anis, raisins secs et abricots
Riz à l'asiatique	Riz, oignon, sauce soja, duxelle de champignons, coriandre, gingembre

### **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
choron	Estragon, concassé de tomate, échalote, beurre
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