


La pleine saison de la prune est de juillet à octobre. Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.

Ecole de Garat

Menus du mois

Septembre 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>	Vacances	Vacances	Vacances	Rentrée scolaire	
Semaine du 30.08 au 03.09				Melon Charentais Mijotée de Boulettes de bœuf au jus Courgettes poêlées Fromage Glace	Charcuterie Poisson du marché rôtie Riz et concassé de tomate Fromage Fruit frais de saison
Goûter				biscuit,petit suisse,sirop	pain,fromage,lait
<i>spécification</i>	Repas Végétarien				
Semaine du 06 au 10.09	Taboulé Maison Steak de porc crème de curry Fondue de légumes du soleil Fromage blanc Fruit frais de saison	Salade grecque tomates feta Croustillant feuilleté à la mozzarella Petit pois à la Française Yaourt gourmand Biscuit		Pastèque Effiloché de poisson façon brandade Pommes vapeur Fromage Flan pâtissier au lait BIO	Salade de pâtes Longe de veau forestière Chou fleur Petit filou Fruit frais de saison
Goûter	biscuis,y bio,jus de fruit	fruit,biscuit,lait bio		pain ,chocolat,,us de fruit,	pain ,fromage bio,jus de fruit
<i>spécification</i>	Repas Végétarien				
Semaine du 13 au 17.09	Meli melo de melon et pastèque Volaille marinée Risetti créole Fromage Mousse chocolat maison	Salade au surimi crème de tartare Porc braisé façon petit salé Lentilles à l'ancienne Fromage Compote de fruit		Toast au chèvre Poisson meunière Carottes persillées Fromage Salade de fruits frais	Salade de riz provençale et emmental Tortillas aux oeufs frais et fromage Coleslaw de légumes frais Iles flottante Biscuit
Goûter	Compote,lait,biscuit	Crème dessert,biscuit,sirop		yaourt bio,biscuit,jus de fruit	pain,chocolat,lait aromatisé
<i>spécification</i>	Repas Végétarien				
Semaine du 20 au 24.09	Melon charentais Pâtes Bolognaises Fromage Glace	Œuf mayonnaise Moussaka végétarienne « maison » Fromage Entremet chocolat		Carottes râpées Rôti de bœuf VBF Pommes au four Fromage Pâtisserie du chef	Terrine de campagne Poisson du marché Gratin de Fondue de poireaux et carottes Petit suisse nature sucré Fruit frais de saison
Goûter	fruit,biscuit,lait	pain ,fromage,sirop		Fromage bio,céréales,lait	Compote,lait bio,biscuit
<i>spécification</i>	Repas Végétarien				
Semaine du 27.09 au 01.10	Menu des enfants 	Salade de tomates mozzarella Wings de poulet Brocolis sautés Fromage Tarte au chocolat		Meli mélo de crudités Pizza « maison » aux petits légumes frais Salade verte Yaourt aromatisé Palmito « maison »	Céleri rémoulade Poisson du jour beurre blanc Ecrasé de pommes de terre Duo de fruit frais et Fromage blanc sucré au miel
Goûter	Chocolat,pain,lait	Crème dessert,biscuit,sirop		yaourt bio,biscuit,jus de fruit	pain ,fromage bio,jus de fruit



Produit Bio



Produit de saison



Produit maison à base de produits frais



Vieille de bœuf D'origine française



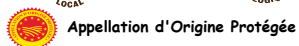
Label rouge



Produit frais local et de saison



Indication géographique protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie

La pleine saison de la prune est de juillet à octobre. Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.















Ecole de Garat

Septembre

2022



Bon appétit !

lundi 30 août	mardi 31 août	mercredi 1 septembre	jeudi 2 septembre	vendredi 3 septembre
Vacances <i>Fiacre</i>	 Vacances <i>Aristide</i>	Vacances <i>Gilles</i>	Rentrée scolaire <i>Ingrid</i>	<i>Grégoire</i>
			Melon Charentais 	Charcuterie
			Mijotée de Boulettes de bœuf au jus  	Poisson du marché rôti  
			Courgettes poêlées   	Riz et concassé de tomate  
			Fromage 	Fromage 
			Glace	Fruit frais de saison 

Goûters

biscuit, petit suisse, sirop

pain, fromage, lait



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



Viande de bœuf
D'origine française



Produit frais,
Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



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 pleine saison de la prune est de juillet à octobre. Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.

Septembre

2022



Bon appétit !

lundi 6 septembre	mardi 7 septembre	mercredi 8 septembre	jeudi 9 septembre	vendredi 10 septembre
<i>Bertrand</i>	 Repas Végétarien <i>Reine</i>	<i>Nativité</i>	<i>Alain</i>	<i>Inès</i>
Taboulé Maison  	Salade grecque tomates feta  		Pastèque 	Salade de pâtes  
Steak de porc crème de curry 	Croustillant feuilleté à la mozzarella 		Effiloché de poisson façon brandade 	Longe de veau forestière 
Fondue de légumes du soleil  	Petit pois à la Française 		Pommes vapeur  	Chou fleur  
Fromage blanc	Yaourt gourmand 		Fromage 	Petit filou 
Fruit frais de saison 	Biscuit 		Flan pâtissier au lait BIO  	Fruit frais de saison  

Goûters

biscuits, y bio, jus de fruit

fruit, biscuit, lait bio

pain, chocolat, jus de fruit,

pain, fromage bio, jus de fruit



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



Viande de bœuf D'origine française



Produit frais, Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



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 pleine saison de la prune est de juillet à octobre. Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.











Ecole de Garat

Septembre

2022



Bon appétit !

lundi 13 septembre	mardi 14 septembre	mercredi 15 septembre	jeudi 16 septembre	vendredi 17 septembre
<i>Aimé</i>	<i>Croix Glorieuse</i>	<i>Roland</i>	<i>Edith</i>	 Repas Végétarien <i>Renaud</i>
Meli melo de melon et pastèque   	Salade au surimi crème de tartare		Toast au chèvre 	Salade de riz provençale et emmental  
Volaille marinée  	Porc braisé façon petit salé 		Poisson meunière 	Tortillas aux oeufs frais et fromage 
Risetti créole 	Lentilles à l'ancienne 		Carottes persillées   	Coleslaw de légumes frais   
Fromage 	Fromage 		Fromage 	Iles flottante
Mousse chocolat maison 	Compote de fruit 		Salade de fruits frais  	Biscuit 

Goûters

Compote, lait, biscuit

Crème dessert, biscuit, sirop

yaourt bio, biscuit, jus de fruit

pain, chocolat, lait aromatisé



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



Viande de boeuf
D'origine française



Produit frais,
Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



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.

1

La pleine saison de la prune est de juillet à octobre. Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou cuite. Elle peut être labellisée en Indication Géographique Protégée ou Label Rouge.
























Ecole de Garat

Septembre

2022



Bon appétit !

lundi 20 septembre	mardi 21 septembre	mercredi 22 septembre	jeudi 23 septembre	vendredi 24 septembre
Davy	Repas Végétarien Matthieu 	Maurice	Automne	Thèle
Melon charentais 	Œuf mayonnaise 		Carottes râpées  	Terrine de campagne
Pâtes 	Moussaka végétarienne   		Rôti de bœuf VBF 	Poisson du marché 
Bolognaïses  	« maison »		Pommes au four 	Gratin de Fondue de poireaux et carottes  
Fromage 	Fromage 		Fromage 	Petit suisse nature sucré 
Glace	Entremet chocolat 		Pâtisserie du chef 	Fruit frais de saison 

Goûters

fruit, biscuit, lait

pain, fromage, sirop

Fromage bio, céréales, lait

Compote, lait bio, biscuit



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



Viande de bœuf
D'origine française



Produit frais,
Local et de saison



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



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.

Ecole de Garat

































La pleine saison de la prune est de juillet à octobre.
Riche en vitamine E et B9, on la consomme crue ou
cuite. Elle peut être labellisée en Indication
Géographique Protégée ou Label Rouge.

Septembre

2022



Bon appétit !

lundi 27 septembre	mardi 28 septembre	mercredi 29 septembre	jeudi 30 septembre	vendredi 1 octobre
Vincent de Paul	Venceslas	Michel	Repas Végétarien Jérôme 	Thérèse de l'Enfant Jésus
Salade au surimi crème de tartare  	Salade de tomates mozzarella   		Meli mélo de crudités   	Céleri rémoulade   
Porc braisé façon petit salé 	Wings de poulet 		Pizza « maison » aux petits légumes frais 	Poisson du jour beurre blanc 
Lentilles à l'ancienne   	Brocolis sautés 		Salade verte 	Ecrasé de pommes de terre  
Fromage 	Fromage 		Yaourt aromatisé 	Duo de fruit frais et  
Compote de fruit 	Tarte au chocolat 		Palmito « maison » 	Fromage blanc sucré au miel 

Goûters

Chocolat, pain, lait

Crème dessert, biscuit, sirop

yaourt bio, biscuit, jus de fruit

pain, fromage bio, jus de fruit



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison



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.

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 06 au 10.09		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)
lundi	Taboulé Maison														
	Steak de porc crème de curry														
	Fondue de légumes du soleil														
	Fromage blanc														
	Fruit frais de saison														
mardi	biscuits,y bio,jus de fruit														
	Salade grecque tomates feta														
	Croustillant feuilleté à la mozzarella														
	Petit pois à la Française														
	Yaourt gourmand														
mercredi	Biscuit														
	fruit,biscuit,lait bio														
jeudi	Pastèque														
	Effiloché de poisson façon brandade														
	Pommes vapeur														
	Fromage														
	Flan pâtissier au lait BIO														
vendredi	pain ,chocolat,,us de fruit,														
	Salade de pâtes														
	Longe de veau forestière														
	Chou fleur														
	Petit filou														
	Fruit frais de saison														
	pain ,fromage bio,jus de fruit														

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

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

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 13 au 17.09		 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)
lundi	Meli melo de melon et pastèque														
	Volaille marinée														
	Risetti créole														
	Fromage														
	Mousse chocolat maison														
mardi	Compote,lait,biscuit														
	Porc braisé façon petit salé														
	Lentilles à l'ancienne														
	Fromage														
	Compote de fruit														
mercredi	Crème dessert,biscuit,sirop														
jeudi	Toast au chèvre														
	Poisson meunière														
	Carottes persillées														
	Fromage														
	Salade de fruits frais														
vendredi	yaourt bio,biscuit,jus de fruit														
	Salade de riz provençale et emmental														
	Tortillas aux oeufs frais et fromage														
	Coleslaw de légumes frais														
	Iles flottante														
	Biscuit														
	pain,chocolat,lait aromatisé														

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 24.09

		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)
lundi	Melon charentais														
	Pâtes														
	Bolognaises														
	Fromage														
	Glace														
mardi	fruit,biscuit,lait														
	Œuf mayonnaise														
	Moussaka végétarienne														
	« maison »														
	Fromage														
mercredi	Entremet chocolat														
	pain ,fromage,sirop														
jeudi	Carottes râpées														
	Rôti de bœuf VBF														
	Pommes au four														
	Fromage														
	Pâtisserie du chef														
vendredi	Fromage bio,ceréales,lait														
	Terrine de campagne														
	Poisson du marché														
	atin de Fondue de poireaux et carottes														
	Petit suisse nature sucré														
	Fruit frais de saison														
	Compote,lait bio,biscuit														

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

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

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 27.09 au 01.10		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)
lundi	Salade au surimi crème de tartare														
	Porc braisé façon petit salé														
	Lentilles à l'ancienne														
	Fromage														
	Compote de fruit														
	Chocolat,pain,lait														
mardi	Salade de tomates mozzarella														
	Wings de poulet														
	Brocolis sautés														
	Fromage														
	Tarte au chocolat														
	Crème dessert,biscuit,sirop														
mercredi															
jeudi	Meli mélo de crudités														
	za « maison » aux petits légumes frais														
	Salade verte														
	Yaourt aromatisé														
	Palmito « maison »														
	yaourt bio,biscuit,jus de fruit														
vendredi	Céleri rémoulade														
	Poisson du jour beurre blanc														
	Ecrasé de pommes de terre														
	Duo de fruit frais et														
	Fromage blanc sucré au miel														
	pain ,fromage bio,jus de fruit														

Les menus peuvent subir des modifications en fonction des approvisionnements

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