

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres et minéraux, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

Ecole de Garat

Menus du mois

Novembre 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
spécification	Vacances	vacances	vacances	vacances	vacances
Semaine du 31.10 au 04.11					
Goûter					
spécification	Repas Végétarien				
Semaine du 07 au 11.11	Salade et tartine de camembert chaud	Piémontaise		Potage St Germain aux croutons	
	Dos de cabillaud fondue de poireaux	Poplette de boeuf sauce tomate		Tartiflette végétarienne	
	Riz	Mijotés de légumes racines		Salade verte de saison	FERIE
	Fromage	Fromage		Fromage	
	Compote de fruits	Entremet chocolat		Fruit de saison	
Goûter					
spécification	Repas Végétarien				
Semaine du 14 au 18.11	Soupe de potiron	Salade de pois chiche et avocats		Salade de céleri et surimi en rémoulade	Velouté de brocolis
	Escalope de dinde forestière	Omelette du chef au fromage		Rôti de porc fermier	Poisson du jour
	Carottes vichy	Salade de saison		Haricots blancs	Tortis
	Fromage	Tome locale		Yaourt nature	fromage
	Crème dessert	Pâtisserie du chef		Fruit de saison	Fruit de saison
Goûter					
spécification	Repas Végétarien	Menu Gastronomades			
Semaine du 21 au 25.11	Croustade emmental	Velouté mais, pop corn fumé aux épices		Rosette	
	Parmentier de chou fleurs et boulgour à la tome locale	Filet mignon de veau à la crème de shiitaké		Poisson à la bordelaise	Menu des enfants
		Purée de patates douces et courges butternut		Fleurettes de romanesco	
	Fromage			Fromage	
	Fruit de saison	Tartelette Chocolat		Gâteau d'anniversaire	
Goûter					



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée



Spécialité Traditionnelle Garantie



Label rouge



Indication géographique protégée

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

École de Garat

Novembre 2022



Bon appétit !

lundi 31 octobre	mardi 1 novembre	mercredi 2 novembre	jeudi 3 novembre	vendredi 4 novembre
Vacances <i>Toussaint</i>	vacances <i>Défunts</i>	vacances <i>Hubert</i>	vacances <i>Charles</i>	 vacances <i>Sylvie</i>

Goûters



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



Gâteau d'anniversaire



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.

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

École de Garat

Novembre 2022



Bon appétit !

lundi 7 novembre	mardi 8 novembre	mercredi 9 novembre	jeudi 10 novembre	vendredi 11 novembre
<i>Geoffroy</i>	<i>Théodore</i>	<i>Léon</i>	Repas Végétarien <i>Armistice 1918</i>	 <i>Christian</i>
Salade et tartine de camembert chaud      	Piémontaise   		Potage St Germain aux croutons  	
Dos de cabillaud fondue de poireaux  	Poplette de bœuf sauce tomate   		Tartiflette végétarienne  	
Riz 	Mijotés de légumes racines   		Salade verte de saison  	FERIE
Fromage 	Fromage 		Fromage 	
Compote de fruits	Entremet chocolat		Fruit de saison 	

Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de bœuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



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.

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

École de Garat

Novembre 2022



Bon appétit !

lundi 14 novembre	mardi 15 novembre	mercredi 16 novembre	jeudi 17 novembre	vendredi 18 novembre
<i>Albert</i>	 Repas Végétarien <i>Marguerite</i>	<i>Elisabeth</i>	<i>Aude</i>	<i>Tanguy</i>
Soupe de potiron   	Salade de pois chiche et avocats   		Salade de céleri et surimi en rémoulade    	Velouté de brocolis 
Escalope de dinde forestière  	Omelette du chef au fromage  		Rôti de porc fermier  	Poisson du jour 
Carottes vichy   	Salade de saison  		Haricots blancs 	Tortis
Fromage 	Tome locale 		Yaourt nature 	fromage 
Crème dessert 	Pâtisserie du chef 		Fruit de saison 	Fruit de saison 



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



Gâteau d'anniversaire



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.

Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

École de Garat

Novembre 2022



Bon appétit !

lundi 21 novembre	mardi 22 novembre	mercredi 23 novembre	jeudi 24 novembre	vendredi 25 novembre
 Repas Végétarien <i>Cécile</i>	Menu Gastronomades <i>Clément</i>	<i>Flora</i>	<i>Catherine</i>	<i>Delphine</i>
Croustade emmental   	Velouté mais, pop corn fumé aux épices		Rosette	
Parmentier de chou fleurs et boulgour à la tome locale   	Filet mignon de veau à la crème de shiitaké   		Poisson à la bordelaise  	Menu des enfants
	Purée de patates douces et courges butternut   		Fleurettes de romanesco  	
Fromage 			Fromage 	
Fruit de saison 	Tartelette Chocolat 		Gâteau d'anniversaire 	

 **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

 **Gâteau d'anniversaire**
 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.



Bon appétit !

lundi 28 novembre	mardi 29 novembre	samedi 30 décembre	samedi 30 décembre	samedi 30 décembre
Saturnin	André	samedi 30 décembre	samedi 30 décembre 	samedi 30 décembre

Goûters



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison à base de produits frais



Viande de boeuf D'origine française



Gâteau d'anniversaire



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.

INFORMATION SUR LES 14 ALLERGENES

Semaine du 31.10 au 04.11

	 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															
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 07 au 11.11


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

		Céréales contenant du gluten	Lait	Oeufs	Arachides	Soja	Moutarde	Fruits à coques	Céleri	Graines de sésame	Poissons	Crustacés	Mollusques	Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites	Aucun
lundi	alade et tartine de camembert chaud															
	Dos de cabillaud fondue de poireaux															
	Riz															
	Fromage															
	Compote de fruits															
mardi	Piémontaise															
	Poplette de boeuf sauce tomate															
	Mijotés de légumes racines															
	Fromage															
	Entremet chocolat															
mercredi																
jeudi	Potage St Germain aux croutons															
	Tartiflette végétarienne															
	Salade verte de saison															
	Fromage															
	Fruit de saison															
vendredi																
		FERIE														

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 14 au 18.11

		 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	Soupe de potiron															
	Escalope de dinde forestière															
	Carottes vichy															
	Fromage															
	Crème dessert															
mardi	Salade de pois chiche et avocats															
	Omelette du chef au fromage															
	Salade de saison															
	Tome locale															
	Pâtisserie du chef															
jeudi	Salade de céleri et surimi en rémoulade															
	Rôti de porc fermier															
	Haricots blancs															
	Yaourt nature															
	Fruit de saison															
vendredi	Velouté de brocolis															
	Poisson du jour															
	Tortis															
	fromage															
	Fruit de saison															

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 21 au 25.11

		 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, pistachés)	 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	Croustade emmental															
	er de chou fleurs et boulgour à la tome locale															
	Fromage															
	Fruit de saison															
mardi	elouté mais,pop corn fumé aux épices															
	t mignon de veau à la crème de shiitaké															
	e de patates douces et courges butternut															
	Tartelette Chocolat															
mercredi																
jeudi	Rosette															
	Poisson à la bordelaise															
	Fleurettes de romanesco															
	Fromage															
	Gâteau d'anniversaire															
vendredi	Menu des enfants															

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

0

		 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
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