



## Menus Scolaires St François du mois de janvier 2026

### Elémentaires et maternelles

Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux sociaux



Nos engagements :	
Pain :	Artisanal et Local
Produits issus de l'agriculture biologique	
Produit IGP indication géographique protégée	
Haute valeur environnementale	
Certification Environnementale niveau 2	
Toutes les viandes sont d'origine France	
Boeuf : Exclusivement Race à Viande	
Produits Label rouge	
Poisson MSC	
Produit local	
Préparé dans notre cuisine	
Produit Artisanal	
Fromage AOP / AOC	
Fromage à la coupe	
Fruits et légumes : Frais de saison	
Produit végétarien	
Omelettes cuites sur la cuisinière centrale avec des œufs issus de l'agriculture biologique	
Bon appetit !	

lundi 5 janvier 2026	mardi 6 janvier 2026	mercredi 7 janvier 2026	jeudi 8 janvier 2026	vendredi 9 janvier 2026
<b>MENU BIO</b>	<b>ÉPIPHANIE</b>		<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>	
Poireau vinaigrette * Boeuf Bourguignon *	Salade iceberg & dés de gouda Saucisse de Lozère (volaille)		Velouté de courge & vache picon Raviolis façon bolognaise	
Pommes de terre sautées Carottes braisées * Emmental * Fruit de saison *	Lentilles Poêlée de courge Bio Edam Galette des rois Frangipane		& emmental râpé Epinards braisés Brie Flan chocolat	
* Ingrédients issus de l'agriculture biologique	<b>mardi 13 janvier 2026</b>	<b>mercredi 14 janvier 2026</b>	<b>jeudi 15 janvier 2026</b>	<b>vendredi 16 janvier 2026</b>
Pizza au fromage Emincé de porc au curry (Emincé de dinde au curry)	<b>MENU BIO &amp; VÉGÉTARIEN</b> Salade Coleslaw Chili sin carne		Salade de betteraves Escalope de dinde sauce crème	Endives & dés de pomme Pavé de colin sauce Aurore
Julienne de légumes Pommes de terre vapeur Fourme d'Ambert AOP Fruit de saison	Riz pilaf Montcadi Yaourt aromatisé à la vanille		Farfallines BIO + râpé Haricots verts persillés Lou Foundre Fruit de saison	Blé aux petits légumes Brie Brownie & crème anglaise
<b>lundi 19 janvier 2026</b>	<b>mardi 20 janvier 2026</b>	<b>mercredi 21 janvier 2026</b>	<b>jeudi 22 janvier 2026</b>	<b>vendredi 23 janvier 2026</b>
<b>MENU MONTAGNARD</b>	<b>CRIN BLANC</b>		<b>MENU BIO &amp; VÉGÉTARIEN</b>	
Salade iceberg Tartiflette (reblochon AOP) (Tartiflette s/porc)	Carottes à l'indienne Sauté de boeuf aux olives Riz de Camargues aux petits légumes		Céleri remoulade Curry de légumes & pois chiches	Crêpe au fromage Filet de colin meunière & citron
Salade de haricots verts Samos Flan vanille	Coulommier Poire au chocolat		Semoule Emmental Yaourt aromatisé à la framboise	Haricots beurre persillés Ecrasé de patate douce Fraidou Purée de pomme poire
<b>lundi 26 janvier 2026</b>	<b>mardi 27 janvier 2026</b>	<b>mercredi 28 janvier 2026</b>	<b>jeudi 29 janvier 2026</b>	<b>vendredi 30 janvier 2026</b>
<b>MENU BIO</b>			<b>MENU VÉGÉTARIEN</b>	
Betterave vinaigrette Sauté de bœuf à la hongroise Purée de pommes de terre Poêlée de légumes d'hiver Gouda Fruit de saison	Radis beurre Cordon bleu de volaille Epinards à la crème Riz basmati Tomme de l'Ubaye Liégeois chocolat		Carottes râpées vinaigrette Omelette roulée Petit pois mijotés Pommes de terre sautées Lou Foundre Fromage frais aromatisé	Rosette & cornichons (mortadelle de volaille) Colombo de poisson Boulgour aux épices douces Champignons persillés Montcadi croûte noire Fruit de saison



Gariq

« je suis la galette la galette...on m'a mise à refroidir mais j'ai mieux aimé courir »  
DANS LE LIVRE "ROULE GALETTE", UNE GALETTE S'ENNUIE À REFROIDIR, ELLE SE LASSE GLISSE DE LA FENÊTRE ET S'ENFUIE.  
ELLE ROULE ET ÉCHAPPE À LA CONVITIÉ D'UN LAPIN, D'UN OURS, D'UN LOUP ET D'UN RENARD...QUE VA-T-ELLE DEVENIR ?

MA CANTINE RACONTE  
DES HISTOIRES...

Frangipane

le Mardi 06 Janvier



# BROWNIE MAISON & CRÈME ANGLAISE



*À déguster le Vendredi 16 janvier 2026*



# MENU MONTAGNARD

Servi le Lundi 19 Janvier 2026

**Salade Iceberg**

\*\*\*

**Tartiflette (Reblochon AOP)**

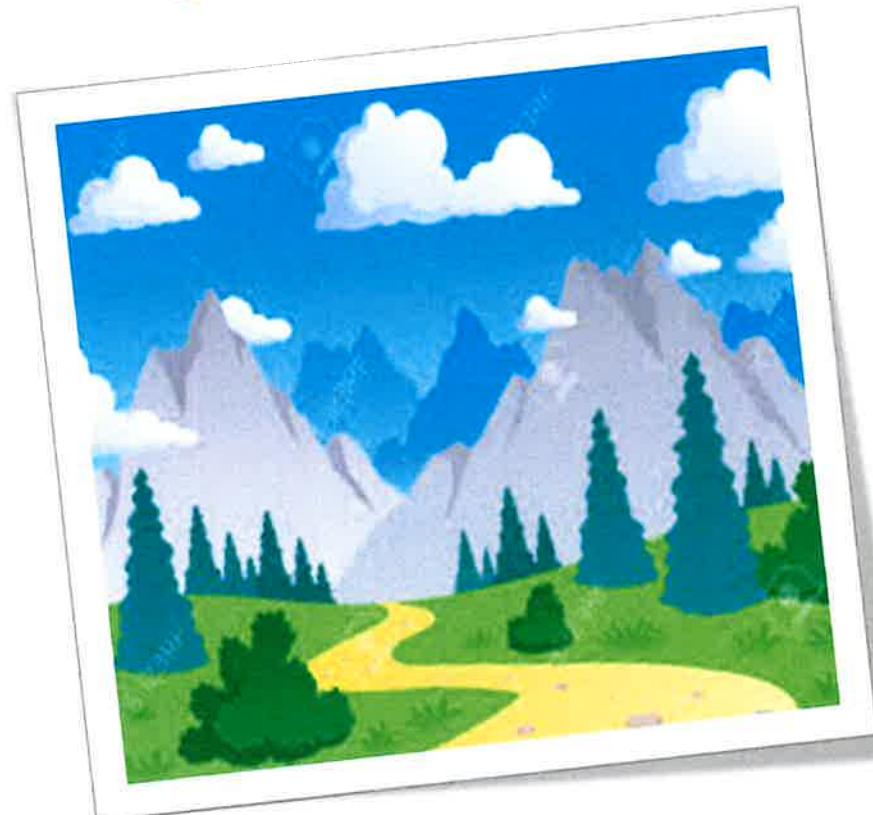
*(Tartiflette g/pore)*

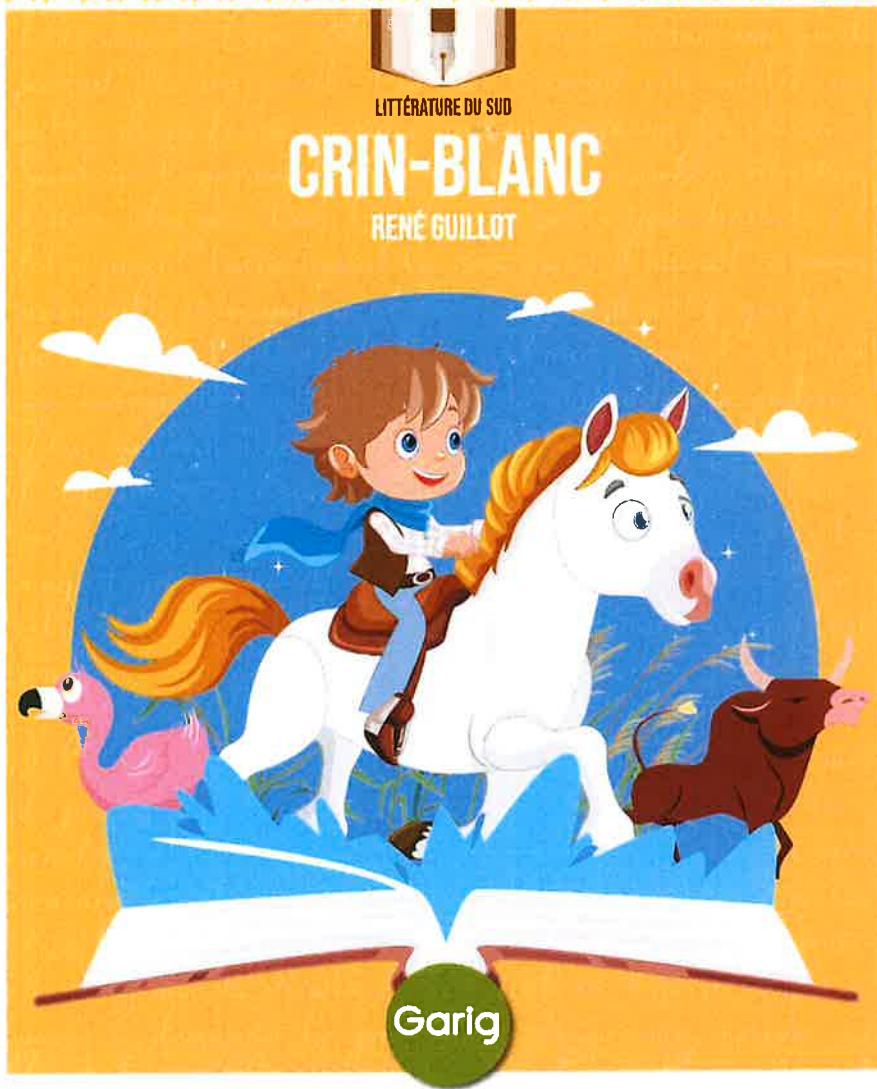
\*\*\*

**Salade de haricots verts**

\*\*\*

**Flan vanille**





« Crin-Blanc n'appartient à personne, il est libre »  
EN CAMARGUE, FOLCO, UN ENFANT SOLITAIRE, EST FASCINÉ PAR CRIN-BLANC, LE CHEF D'UN TROUPEAU DE CHEVAUX SAUVAGES, UN ÉTALON TROP FIER POUR SE LAISSER DOMPTER PAR LES HOMMES...MAIS PEUT-ÊTRE PAS PAR UN ENFANT !

### Menu servi le Mardi 20 Janvier 2026

#### « Les carottes du Marais »

Fines carottes râpées, fraîches comme les herbes du marais  
où galopent les chevaux libres.

#### “Le Sauté du Gardian”

Sauté de bœuf mijoté avec des olives, accompagné d'un **riz de Camargue** aux petits légumes, rappelant les couleurs et la chaleur des terres camarguaises.

#### « Douceur des dunes »

Poire fondante nappée de chocolat, aussi douce et tranquille que la fin de journée sur les dunes balayées par le vent.