








1		2		ECO 3	sin carne  4	ECO	
				Risotto bio aux champignons, asperges et fromage	Haricots blancs bio mijotés aux légumes		
				Poisson du jour selon marché avec tomate rôtie et oignon		Omelette de pommes de terre et oignons avec salade de légumes d'hiver (navet et betterave)	
				Salade composée	Salade composée		
				Fruits	Fromage		
ECO 7	8	9	ECO 10	sin carne  11	ECO		
soupe aux légumes et aux pâtes bio	Jardinière de légumes sautés à l'oignon	Chou et pomme de terre	Macaroni bio aux légumes	Lentilles mijotées à la tomate			
Boulettes de viande "La Garrotxa" avec couscous complet bio	Poulet sauce curry et riz basmati	Escalope de porc aux pommes rôties	Poisson du jour avec sauté de chou-fleur	Riz blanc bio et aubergines au four			
Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée			
Fruits	Yaourt	Fruits	Fruits	Fromage			
ECO 14	15	ECO 16	17	sin carne  18	ECO		
Haricots verts bio avec petits pois et oignons	Crème de brocolis et poireaux	Blettes sautées avec pomme de terre et carotte	Spaghettis au pesto d'épinards	Riz bio à la sauce tomate			
Pizza au jambon et au fromage avec champignons sautés	Poulet au four au citron et au romarin	Fricassée de veau "La Garrotxa" aux haricots blancs bio sautés	Poisson du jour selon le marché	Artichauts sautés			
Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée			
Yaourt	Fruits	Fruits	Fruits	Fromage			
21	ECO 22	Menú chino 	23	ECO 24	sin carne  25	ECO	
Soupe aux légumes	Rouleaux de printemps	Crème de patate douce et de citrouille	Pâtes bio avec sauce au fromage et chou-fleur	Pois chiches mijotés aux légumes			
Steak haché de boeuf "La Garrotxa" avec frites	Poulet aux champignons et soja riz cantonais bio	Filet de porc avec sauce à la moutarde et poivrons cuits au four	Poisson du jour selon marché avec aubergines à la tomate	Croquettes d'épinards avec ratatouille			
Salade composée	Salade chinoise	Salade composée	Salade composée	Salade composée			
Fruits	Fruits	Fruits	Yaourt	Fromage			
28	ECO 29	30	ECO 1	sin carne  2	ECO		
Brocoli sauté à l'oignon	Pâtes bio au beurre	Crème de courgettes	Riz brun avec ratatouille	Haricots verts bio sautés aux carottes et oignons			
Macaroni bio à la bolognaise	Cordons bleus (dinde et fromage) et aubergines	Ragoût de bœuf "La Garrotxa" et pommes de terre à l'oignon et au poivre	Poisson du jour selon marché avec sauté de petits pois bio	Omelette de pomme de terre avec gratin de courgettes			
Rondelles de carottes à la vapeur	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée			
Salade composée	Fruits	Fruits	Fruits	Tarte 			
Yaourt							