



Menus du Centre de Secours et du Portage à domicile de la ville de Jouques 30% Bio



Engagements Garig :

- Le Pain
Artisanal et local
- Les volailles
Exclusivement
Label Rouge
- Le boeuf
Exclusivement
Race à viande
- Toutes les viandes
Exclusivement
origine France
- Des Poissons
Exclusivement issus
de la pêche durable
- Des fromages
AOC / AOP
- Menu Végétarien :
- Des produits Locaux
Dès que possible
- Elaboré dans
nos locaux
- Des produits issus
de l'Agriculture
Biologique



Réseaux
Sociaux

lundi 4 novembre 2024	mardi 5 novembre 2024	mercredi 6 novembre 2024	jeudi 7 novembre 2024	vendredi 8 novembre 2024	samedi 9 novembre 2024	dimanche 10 novembre 2024
Chou rouge râpé aux pommes Gardiane de Taureau <i>Sans viande : filet de poisson</i> Polenta Edam à la coupe Ananas	Salade de betteraves Boulettes de boeuf à la forestière <i>Sans viande : Boulettes végétales</i> Haricots verts sautés Cantal AOP Pomme (région)	Salade verte en vinaigrette Merlu sauce crème & épices douces * Riz de Camargue IGP Emmental Fromage blanc & miel	Jeunes pousses d'épinards Raviolis au fromage en sauce tomate * Yaourt artisanal du Champsaur Gâteau au chocolat	Radis rose & beurre doux Filet de colin à la Bordelaise * Poêlée de carottes & PDT* Coulommiers Flan au caramel	Salade de concombres à la Grecque Blanquette de veau <i>Sans viande : Omelette fromage</i> Riz crémeux Bleu doux Pomme au four	Salade de pâtes Filet de truite vapeur & citron * Blettes gratinées Gouda Kaki
lundi 11 novembre 2024	mardi 12 novembre 2024	mercredi 13 novembre 2024	jeudi 14 novembre 2024	vendredi 15 novembre 2024	samedi 16 novembre 2024	dimanche 17 novembre 2024
Tomates cerises Filet de Limande meunière * Purée de pois cassés Edam Pomme (région)	Pizza au fromage Sauté de boeuf Mode <i>Sans viande : Lentilles mijotées</i> Purée de céleri et pomme de terre Saint paulin individuel Kiwi (région)	Carottes râpées au citron Escalope de dinde LBR sauce Grand-mère <i>Sans viande : filet de poisson</i> Brocolis en persillade Brie Crème dessert vanille	Poireaux en vinaigrette Korma de légumes* * & Riz de Camargue IGP Fourme d'Ambert AOP Poire (région)	Emincé d'endives Filet de lieu sauce au curry * Gratin d'épinards Gouda Gâteau moelleux poire vanille	Cake à l'emmental Brouillade nature * Brocolis sautés Tomme blanche Ananas frais	Radis beurre Emincé de boeuf aux champignons <i>Sans viande : Risotto de légumes</i> Ecrasé de pomme de terre Fromage blanc et sucre Banane rôtie
*Mélange de légumes au lait de coco						
lundi 18 novembre 2024	mardi 19 novembre 2024	mercredi 20 novembre 2024	jeudi 21 novembre 2024	vendredi 22 novembre 2024	samedi 23 novembre 2024	dimanche 24 novembre 2024
Salade de betteraves Aiguillettes de volaille au jus de thym <i>Sans viande : Nugget's de poisson</i> Poêlée de légumes Automnale Brie à la coupe Clémentine	Salade verte en vinaigrette Omelette roulée nature * Haricots verts sautés Yaourt artisanal du Champsaur Gâteau à la cannelle	Dés de concombres Rôti de boeuf aux échalotes <i>Sv: curry légumes aux pois chiches</i> Purée de pomme de terre Gorgonzola AOP Poire (région)	Salade de haricots verts Saucisse de Lozère HVE <i>Sans viande : Galette végétale & Lentilles mijotées (Fr)</i> Petit suisse aux fruits Banane	Salade Coleslaw Sauce au saumon * Farfalles et emmental râpé Tomme blanche Compote de pomme (région)	Céleri rémoulade Emincé de veau au paprika <i>Sans viande : Lieu sc citron</i> Blé aux petits légumes Saint paulin Liégeois au chocolat	Œuf mayonnaise Cuisse de poulet rôtie <i>Sans viande : raviolis fromage</i> Petits pois et carottes mijotés Petit suisse aux fruits Pamplémousse et sucre
lundi 25 novembre 2024	mardi 26 novembre 2024	mercredi 27 novembre 2024	jeudi 28 novembre 2024	vendredi 29 novembre 2024	samedi 30 novembre 2024	dimanche 1 décembre 2024
Emincé d'endives Sauté de boeuf sauce Marenço * Chou-fleur & PDT Braisées Edam à la coupe Pomme (région)	Salade de brocolis Mac'N'Cheese * (Gratin de pâtes, pesto, fromage) Fourme d'Ambert AOP Ananas	Carottes râpées Pavé de colin vapeur & quartier de citron * Epinards à la crème Brie Gâteau à la cannelle	Aubagne fait son Cinéma Salade verte, toast de tapenade Cuisse de poulet rôtie LBR sauce miel & romarin * Gnocchettis Yaourt à la vanille Purée fruits élaborée dans nos locaux	Feuilleté au chèvre Filet de merlu aux fines herbes * Haricots verts à l'ail Emmental Banane	Salade de pois chiches Pot-au-feu <i>Sans viande : Tortilla</i> & ses légumes Pont l'Evêque Clémentine	Chou rouge râpé aux pommes Escalope de volaille sauce basquaise <i>Sans viande : Dos de colin pané</i> Riz de Camargue Gouda Pomme au four

L'équipe Garig vous souhaite un Bon Appétit !