

**Nos engagements :**

- Pain :** Artisanal, Local
- Produits issus de l'agriculture biologique**
- Produit IGP indication géographique**
- Haute valeur environnementale**
- Toutes les viandes sont d'origine France**
- Boeuf :** Exclusivement Race à Viande
- Produits Label rouge**
- Poisson :** Issu exclusivement de la Pêche durable
- Produit**
- Préparé dans notre cuisine**
- Produit Artisanal**
- Fromage à la coupe**
- Fromage AOP / AOC**
- Fruits et légumes : Frais de**
- Omelettes cuisinées sur la cuisine centrale avec des oeufs issus de l'agriculture**

**Bon appetit !**

lundi 4 novembre 2024	mardi 5 novembre 2024	mercredi 6 novembre 2024	jeudi 7 novembre 2024	vendredi 8 novembre 2024
<b>Gardiane de taureau</b> Riz de camargue AOP Pilaf BIO & emmental râpé Camembert Fruit de saison Bio	Salade verte & croûtons Steak haché de bœuf Bio au jus Choufleur Béchamel <b>Fromage blanc Bio &amp; miel Local</b>	<b>Cœur de merlu sauce provençale</b> Boullgour Bio <b>Cantal AOP à la coupe</b> Assiette de fruits Bio	<b>Raviolis au chèvre &amp; à la ciboulette BIO*</b> * <b>Lou pastroun de l'Ubaye</b> Fruit de saison bio * Artisanal et local	Salade de chou blanc Bio raisins secs & pomme Bio <b>Filet de colin meunière &amp; citron</b> Carottes bio fraîches <b>Yaourt nature &amp; sucre</b> Petits sablés de Retz
lundi 11 novembre 2024	mardi 12 novembre 2024	mercredi 13 novembre 2024	jeudi 14 novembre 2024	vendredi 15 novembre 2024
<b>FERIE</b>	<b>Bœuf mode Bio</b> Pommes de terre vapeur <b>Saint Paulin</b> Fruit de saison Bio	Salade d'endives & pois-chiches Escalope de dinde LBR sce grand-mère * Haricots verts Bio persillés <b>Fromage blanc Bio &amp; crème de marron</b> * sce crème champignons	Céleri Bio rémoulade Filet de lieu sce curry Gratin d'épinards Bio (et emmental râpé) <b>Moelleux poire vanille réalisé par nos chefs</b>	<b>Korma de légumes*</b> Riz semi complet Bio & râpé <b>Montcadi à la coupe</b> Fruit de saison Bio * Mélange de légumes frais et fruits secs au curry
lundi 18 novembre 2024	mardi 19 novembre 2024	mercredi 20 novembre 2024	jeudi 21 novembre 2024	vendredi 22 novembre 2024
<b>Semaine Européenne de la réduction des déchets : Animations sur nos restaurants</b>				
<b>Astuce conservation : La conservation des légumes.</b>	<b>Astuce antigaspi : Les fruits &amp; légumes moches.</b>	<b>Astuce anti gaspi : Que faire des épluchures ?</b>	<b>Astuce surprise antigaspi : Que faire des peaux de banane ?</b>	<b>Astuce réduction des déchets : Comment réduire le plastique ?</b>
Tarte au <b>fromage des Alpes Bio</b> Sauté de dinde LBR forestière Duo de carottes et panais Fruit de saison Bio	Emincé de chou blanc, vgtte au miel <b>Calamar frais à la sétoise</b> Farfalles Bio & râpé <b>Purée de pomme Bio préparée par nos chefs</b>	Potage Dubarry Bio et <b>Emmental</b> <b>Rôti de bœuf &amp; échalotes</b> Purée de patate douce épicée Fruit de saison Bio	<b>Omelette Bio roulée cuisinée par nos chefs</b> Haricots plats persillés <b>Bleu de l'Ubaye</b> Banane Bio	Salade verte Bio vgtte échalotes Saucisse de Lozère HVE Lentilles mijotées IGP <b>Fromage blanc Bio</b> Confiture locale les chaudrons de la création
lundi 25 novembre 2024	mardi 26 novembre 2024	mercredi 27 novembre 2024	jeudi 28 novembre 2024	vendredi 29 novembre 2024
<b>Sauté de veau bio marengo</b> Petits pois mijotés <b>Buche de chèvre &amp; Pain aux céréales</b> Fruit de saison Bio	Duo de chou rouge et blanc vgtte au miel <b>Mac N'Cheese &amp; râpé</b> (tortis semi complètes Bio, sauce mornay avec une touche de pesto & parmesan) <b>Fromage blanc aux fruits Bio</b>	Carottes râpées Bio, <b>mimolette</b> vgtte à l'orange Filet de lieu sauce épices douces Brocolis & Pomme de terre Bio <b>Cake à la cannelle préparé par nos chefs</b>	<b>La région sud fait son cinéma : La ville d'Aubagne et Marcel Pagnol</b> Salade verte Bio, toast de tapenade <b>Poulet LBR rôti au miel &amp; romarin</b> <b>Gnocchi Bio sce tomate</b> <b>Yaourt à la vanille La Fermière fabriqué à Aubagne</b>	Velouté de potiron & <b>emmental</b> Filet de colin pané & citron Haricots verts Bio en persillade Fruit de saison Bio

**Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux :**

**La semaine de la SERD :**

**Garig fait son Cinéma Marcel Pagnol:**

NB : Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, traces possible dans nos plats de : poisson, œuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide, lait.