

- 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 local**
 - Préparé dans notre cuisine**
 - Produit Artisanal**
 - Fromage à la coupe**
 - Fromage AOP / AOC**
 - Fruits et légumes : Frais de saison**
 - Omelettes cuisinées sur la cuisine centrale avec des oeufs issus de l'agriculture biologique**

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

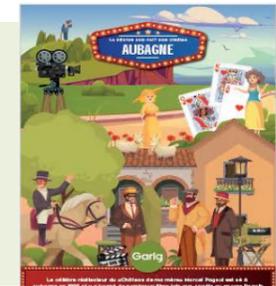
Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux :



La semaine de la SERD :



Garig fait son Cinéma Marcel Pagnol:



Bon appetit !

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.