



Nos engagements

Pain :
Artisanal, Local et
issu de
l'agriculture
biologique



Composantes issues
de l'agriculture
biologique par
semaine



Produit IGP
indication
géographique
protégée



Haute valeur
environnementale



Toutes les
viandes / sont
d'origine France



Boeuf :
Exclusivement
Race à Viande



Poisson : Issu
exclusivement de
la Pêche durable



Produit local



Préparé dans
notre cuisine



Produit
Artisanal



Fromage
AOP / AOC



Fruits et légumes :
Frais de saison



Produit
végétarien



Omelettes
cuisinées sur la
cuisine centrale
avec des oeufs
issus de
l'agriculture



Bon appétit !

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

lundi 3 mars 2025	mardi 4 mars 2025	mercredi 5 mars 2025	jeudi 6 mars 2025	vendredi 7 mars 2025
<p>Bœuf mode</p> <p>Polenta Bio</p> <p>Camembert Bio à la coupe</p> <p>Kiwi</p> <p><i>Bolo de lentilles</i></p>	<p>Salade verte & mimolette</p> <p>Filet de poisson meunière & quartier de citron</p> <p>Epinards à la crème</p> <p>Beignet choco-noisette</p>	<p>Emincés d'endives & croûtons</p> <p>Escalope de dinde LBR sauce fermière</p> <p>Penne Rigate semi-complètes Bio & râpé</p> <p>Flan vanille</p>	<p>Menu végétarien</p> <p>Omelette Bio aux herbes réalisée par nos chefs</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Cantal AOP à la coupe</p> <p>Banane</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Pavé de colin sce provençale</p> <p>Ecrasé de PDT à l'huile d'olive</p> <p>Purée de pommes réalisée par nos chefs</p>
lundi 10 mars 2025	mardi 11 mars 2025	mercredi 12 mars 2025	jeudi 13 mars 2025	vendredi 14 mars 2025
<p>Menu végétarien</p> <p>Lentilles mijotées</p> <p>Pané fromager</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Poire</p>	<p>Salade verte & mozzarella</p> <p>Lasagnes de bœuf préparées par nos chefs</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p><i>Lasagnes de légumes</i></p>	<p>Salade de betteraves & carottes</p> <p>Gardiane de taureau</p> <p>Brocolis persillés</p> <p>Moelleux au chocolat réalisé par nos chefs</p>	<p>Velouté de poireaux & carré Président</p> <p>Sauté de poulet LBR au jus</p> <p>Carottes vichy</p> <p>Banane</p> <p><i>Pané de blé</i></p>	<p>Filet de poisson pané & quartier de citron</p> <p>Petits pois mijotés</p> <p>Lou Pastroun de l'Ubaye à la coupe</p> <p>Pomme</p>
lundi 17 mars 2025	mardi 18 mars 2025	mercredi 19 mars 2025	jeudi 20 mars 2025	vendredi 21 mars 2025
<p>Carottes râpées & vinaigrette à l'échalote</p> <p>Sauté de bœuf sauce forestière</p> <p>Semoule</p> <p>Yaourt nature & sucre</p> <p><i>Boulettes de soja</i></p>	<p>Filet de lieu à la bordelaise</p> <p>Choufleur & PDT béchamel</p> <p>Saint Nectaire AOP à la coupe</p> <p>Clémentine</p>	<p>Salade iceberg & dés d'emmental</p> <p>Escalope de porc HVE sce échalotes</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Flan chocolat</p> <p><i>Pané fromager</i></p>	<p>Menu Végétarien <i>Journée nationale sans viande</i></p> <p>Nuggets de blé</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Vache picon</p> <p>Salade de fruits frais</p>	<p>La Région Sud fait son cinéma <i>Martigues</i></p> <p>Filet de poisson frais sauce vierge</p> <p>Tortis</p> <p>Fresh milk & pop corn</p>
lundi 24 mars 2025	mardi 25 mars 2025	mercredi 26 mars 2025	jeudi 27 mars 2025	vendredi 28 mars 2025
<p>Soupe de légumes & croûtons</p> <p>Daube de bœuf à l'ancienne</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p><i>Pané fromager</i></p>	<p>Saucisse de Lozere</p> <p>Riz & sauce tomate</p> <p>Samos</p> <p>Ananas</p> <p><i>Saucisse végétale</i></p>	<p>Radis roses & beurre</p> <p>Sauté de poulet LBR au jus</p> <p>Ecrasé de potimarron & PDT</p> <p>Fromage blanc nature & sucre</p> <p><i>Falafels</i></p>	<p>Menu végétarien <i>Journée nationale du fromage</i></p> <p>Raviolis Bio chèvre & ciboulette</p> <p>à la sauce tomate Bio</p> <p>Cantal AOP à la coupe</p> <p>Kiwi</p>	<p>Salade verte</p> <p>Pavé de colin sauce citron</p> <p>Haricots verts persillés & PDT</p> <p>Cake aux pommes réalisé par nos chefs</p>



Dans le cadre de notre animation "La région Sud fait son cinéma" **GARIG** met à l'honneur la ville de **Martigues** où, depuis 10 ans, de nombreuses productions audiovisuelles ont été créées à **Provence Studios**.

Des films, des séries, des publicités, des courts-métrages, français et internationaux, qui permettent à ces studios d'être l'un des leaders en France.

Par exemple, y ont été tournés des films français comme **TAXI 5**, **LES TUCHE 2** ou la palme d'or du festival de Cannes 2020 **TITANE** et également les clips de **SOPRANO**, **CHRISTOPHE WILLEM** ou **RIDSA**.