



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 : |
| Produit végétarien |
| Certification Environnementale niveau 2 |
| Quintettes cuisinés sur la quinaine centrale avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique |

Bon appétit !

Menus du portage à domicile de la ville de Gignac La Nerthe

Novembre 2025

Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux sociaux



| lundi 3 novembre 2025 | mardi 4 novembre 2025 | mercredi 5 novembre 2025 | jeudi 6 novembre 2025 | vendredi 7 novembre 2025 |
|--|--|--|--|--|
| Carottes râpées bio & vinaigrette Boulettes de boeuf sauce napolitaine Semoule Verrine de fromage blanc & coulis de fruits rouges Tarte citron meringuée | Salade verte bio & vinaigrette Ravioli au boeuf en sauce tomate Yaourt aromatisé Pomme au four | Maquereaux au vin blanc Sauté de poulet LBR épices tandoori Petits pois mijotés Montcadï croûte noire à la coupe Poire | Betteraves à la vinaigrette Gardiane de taureau à l'ancienne Purée crécy (carottes bio & PDT) Lou foundre de l'Ubaye à la coupe Raisin | Salade de riz Filet de poisson meunière & quartier de citron Haricots verts persillés Emmental à la coupe Moelleux pépites de chocolat préparé par nos chefs |
| SOIR Soupe Du Barry Yaourt nature & sucre | SOIR Potage paysan Crème caramel | SOIR Bouillon vermicelles Yaourt aromatisé | SOIR Soupe minestrone Liégeois café | SOIR Potage de légumes Fromage blanc nature & sucre |
| lundi 10 novembre 2025 | mardi 11 novembre 2025 | mercredi 12 novembre 2025 | jeudi 13 novembre 2025 | vendredi 14 novembre 2025 |
| Salade d'endives & dés de mimolette Daube de boeuf provençale Polenta Yaourt nature & sucre Poire aux amandes | Pizza Côtes de porc sauce au poivre Butternut rôties Saint moret Eclair au chocolat | Salade iceberg bio Pavé de colin sauce bercy Gratin de chou-fleur bio & PDT au paprika Emmental Quatre-quarts | Pois chiches au cumin Escalope de poulet Carottes braisées Fondu Carré Président Banane | Poireaux à la vinaigrette Cassolette de la mer Penne Rigate Cantal AOP à la coupe Orange |
| SOIR Potage choisy Flan vanille | SOIR Soupe de légumes Yaourt nature & sucre | SOIR Velouté de champignons Fromage blanc nature & sucre | SOIR Potage esaü Mousse citron | SOIR Potage tourangelle Yaourt aromatisé |
| lundi 17 novembre 2025 | mardi 18 novembre 2025 | mercredi 19 novembre 2025 | jeudi 20 novembre 2025 | vendredi 21 novembre 2025 |
| Soupe de légumes Saucisse de Lozère HVE Lentilles mijotées Bio Fromage blanc nature & sucre Clémentine | Salade piémontaise Escalope milanaise Epinards hachés bio à la crème Tomme de l'Ubaye à la coupe Banane | Carottes râpées bio & vinaigrette Sauté de boeuf sauce provençale Farfallines Bio & râpé Saint Paulin Mousse au chocolat | Feuilleté au fromage Omelette nature roulée par nos chefs Harcicots verts persillés Gouda à la coupe Poire | Salade verte bio & vinaigrette Filet de lieu frais sce beurre & citron Riz de Camargue IGP Edam Purée de pomme bio à la badiane préparée par nos chefs |
| SOIR Velouté de poireaux Liégeois chocolat | SOIR Bouillon vermicelles Yaourt aromatisé | SOIR Velouté de courge Yaourt nature & sucre | SOIR Soupe à l'oignon Crème café | SOIR Crème de légumes Fromage blanc nature & sucre |
| lundi 24 novembre 2025 | mardi 25 novembre 2025 | mercredi 26 novembre 2025 | jeudi 27 novembre 2025 | vendredi 28 novembre 2025 |
| Sardines à l'huile Estouffade de boeuf aux légumes d'Antan Ecrasé de PDT au romarin Camembert à la coupe Quartiers d'orange bio à la cannelle | Carottes râpées bio à l'indienne Filet de poisson pané & citron Petits pois mijotés Emmental Flan vanille nappé de caramel | Rosette & cornichons Escalope de dinde LBR sauce forestière Purée de courge Saint Nectaire AOP à la coupe Clémentine | Salade iceberg bio & vinaigrette balsamique Coquillettes bio sauce bolognaise Yaourt nature & sucre Pomme au four | Velouté de légumes anciens bio & vache picon Couscous de la mer (poisson) Semoule, pois chiches & légumes couscous bio Fraidou Clafoutis aux poires préparé par nos chefs |
| SOIR Soupe de légumes Yaourt aromatisé | SOIR Potage Saint Germain Fromage blanc nature & sucre | SOIR Soupe de poisson Liégeois vanille | SOIR Potage crécy Crème caramel | SOIR Velouté de champignons Yaourt nature & sucre |