Garig

Gignac-la-Nerthe

Menus du portage à domicile de Gignac La Nerthe
Novembre 2026

Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux sociaux

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

Certification Environnementale niveau 2

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

Bon appétit !

lundi 2 novembre 2026	mardi 3 novembre 2026	mercredi 4 novembre 2026	jeudi 5 novembre 2026	vendredi 6 novembre 2026
Quiche au fromage Daube de bœuf aux olives Gratin de chou-fleur Edam à la coupe Fruit de saison	Macédoine de légumes Echine de porc sauce suprême Fusili & râpé Vache picon Fruit de saison	Salade verte & croûtons Filet de lieu façon bordelaise Gratin de courge Emmental Cake chocolat & haricots rouges du chef	Salade d'endives & vinaigrette Couscous garni (Légumes, pois chiches & semoule) Mimolette **Purée de pommes à la fleur d'oranger du chef**	Carottes râpées & vinaigrette Pavé de colin à l'orientale Fondue de poireaux & PDT Yaourt nature & sucre Pomme au four
SOIR Potage esaü Yaourt aromatisé	**SOIR** Soupe de légumes Crème dessert vanille	**SOIR** Velouté de pommes de terre Fromage frais aux fruits	**SOIR** Crème Dubarry Fromage blanc nature & sucre	**SOIR** Bouillon de légumes Liégois café
lundi 9 novembre 2026	**mardi 10 novembre 2026**	**mercredi 11 novembre 2026**	**jeudi 12 novembre 2026**	**vendredi 13 novembre 2026**
Poireaux vinaigrette Penne Rigate Sauce façon carbonara & râpé Camembert à la coupe Fruit de saison	Salade verte & vinaigrette Quenelles à la volaille en sauce tomate Haricots verts persillés Yaourt nature sucré Moelleux au chocolat	Tarte aux oignons Rognons de bœuf sauce madère Ecrasé de pomme de terre Gouda Fruit de saison	Salade de champignons crus au citron Sauté de bœuf à l'ancienne Brocolis persillés & PDT Fromage frais aux fruits Poire au caramel	Asperges à la vinaigrette Moules marinières Riz de Camargue IGP Carré Président Fruit de saison
SOIR Soupe de cresson Mousse citron	**SOIR** Potage crecy Fromage blanc nature & sucre	**SOIR** Crème de brocolis Yaourt aromatisé	**SOIR** Velouté de patate douce Yaourt nature & sucre	**SOIR** Soupe à l'oignon Crème dessert caramel
lundi 16 novembre 2026	**mardi 17 novembre 2026**	**mercredi 18 novembre 2026**	**jeudi 19 novembre 2026**	**vendredi 20 novembre 2026**
Carottes rapées & vinaigrette Filet de poisson meunière & quartier de citron Epinards à la crème Fromage blanc nature & sucre Donut sucré	Emincé d'endives, pommes, ***Hachis parmentier du chef*** Montcadi Dessert lacté vanille	Salade de lentilles Pavé de colin sauce curry Poêlée automnale Saint Nectaire AOP à la coupe Flan pâtissier	Sardines à l'huile Saucisse de Lozère Lentilles mijotées Tomme blanche à la coupe Fruit de saison	Saucisson à l'ail Risotto crémeux au bleu Tomme de l'Ubaye à la coupe Fruit de saison
SOIR Velouté picard Yaourt nature & sucre	**SOIR** Soupe du chef Fromage blanc nature & sucre	**SOIR** Potage choisy Liégois chocolat	**SOIR** Crème de champignons Fromage frais aux fruits	**SOIR** Soupe minestrone Yaourt aromatisé
lundi 23 novembre 2026	**mardi 24 novembre 2026**	**mercredi 25 novembre 2026**	**jeudi 26 novembre 2026**	**vendredi 27 novembre 2026**
Céleri remoulade Poulet mijoté à la provençale Semoule Yaourt nature sucré Pomme à la cannelle	Salade de riz **Omelette aux champignons du chef** Poêlée de haricots verts, ail & persil Lou foundre de l'Ubaye à la coupe Fruit de saison	Salade piémontaise Rôti de bœuf aux oignons Petits pois mijotés Saint Paulin Liégeois chocolat	Salade verte, croûtons & vinaigrette Escalope de porc sauce forestière Tortis & râpé Cantal AOP à la coupe Fruit de saison	Salade coleslaw Fish n' chips (Pommes rissolées) Tartare nature **Cheese cake du chef**
SOIR Potage paysan Fromage blanc nature & sucre	**SOIR** Velouté de courges Yaourt aromatisé	**SOIR** Crème de légumes Fromage frais aux fruits	**SOIR** Soupe d'épinards Crème dessert café	**SOIR** Velouté de poireaux Yaourt nature & sucre
lundi 30 novembre 2026	**mardi 1 décembre 2026**	**mercredi 2 décembre 2026**	**jeudi 3 décembre 2026**	**vendredi 4 décembre 2026**
Feuilleté pêcheur Sauté de bœuf à la paysanne Carottes persillées Emmental à la coupe Fruit de saison				
SOIR Potage esaü Yaourt aromatisé	**SOIR**	**SOIR**	**SOIR**	**SOIR**