

# Menus Référents du mois de Novembre 2024

## 4 Composantes

### Nos engagements :

Pain : Artisanal, Local

Produits issus de l'agriculture biologique

Produit IGP indication géographique protégée

Haute valeur environnementale

Toutes les viandes sont d'origine France

Boeuf : Exclusivement Race à Viande

Produits Label rouge

Poisson : Issu exclusivement

Produit

Préparé dans notre cuisine

Produit Artisanal

Fromage à la coupe

Fromage AOP / AOC

Fruits et légumes :

Produit végétarien

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

**Bon appétit !**

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> Semoule Vache picon Ananas <small>Egrainé végétal</small>	Boulettes de bœuf sce forestière Haricots verts Cantal AOP à la coupe Banane <small>Boulette soja</small>	Salade verte, brebis & croûtons Merlu sce crème aux épices douce Riz basmati Fromage blanc aromatisé	<b>Menu issu de l'agriculture biologique &amp; végétarien</b> Carottes râpées vinaigre balsamique Raviolis chèvre & ciboulette en sauce tomate Yaourt Bio et Sucre Bio	Radis roses & beurre doux Filet de poisson meunière & citron Carottes et PDT persillées Novly chocolat
lundi 11 novembre 2024	mardi 12 novembre 2024	mercredi 13 novembre 2024	jeudi 14 novembre 2024	vendredi 15 novembre 2024
<b>FERIE</b>	<b>Menu issu de l'agriculture biologique</b> Bœuf Bourguignon Pommes de terre vapeur Tartare nature Raisins <small>Bolognaise de lentilles</small>	Avocat et sauce cocktail Escalope de dinde LBR sce grand-mère Petits pois mijotés Crème dessert vanille <small>Œufs durs &amp; mayonnaise</small>	<b>Menu végétarien</b> Boulette de soja et sauce tomate Riz semi complet Carline de l'Ubaye à la coupe Kiwi	Emincé d'endives & Gouda Filet de lieu sce curry Brocolis en persillade <b>Moelleux poire vanille réalisé par nos chefs</b>
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 :</b> La conservation des légumes.	<b>Astuce réduction des déchets :</b> Comment réduire le plastique ?	<b>Astuce anti gaspi :</b> Que faire des épluchures ?	<b>Astuce surprise antigaspi :</b> Que faire des peaux de banane ?	<b>Astuce antigaspi :</b> Les fruits & légumes moches.
Nuggets de volaille Purée de carottes Lou foundre à la coupe Clémentine <small>Nuggets de blé</small>	Salade verte vgtte échalotes Riz sauce tomate Saucisse Fromage blanc & sucre <small>Prendre le fromage blanc en seau</small> <small>Haricots falafels</small>	Sauté de veau Pommes rissolées Fourme d'Ambert AOP à la coupe Poire <small>Pané fromager</small>	<b>Menu issu de l'agriculture biologique &amp; végétarien</b> Omelette roulée cuisinée par nos chefs Haricots verts persillés Gouda à la coupe Banane	Carottes râpées Farfalles & râpé au saumon crème & ciboulette <b>Purée de pomme préparée par nos chefs</b>
lundi 25 novembre 2024	mardi 26 novembre 2024	mercredi 27 novembre 2024	jeudi 28 novembre 2024	vendredi 29 novembre 2024
<b>Menu issu de l'agriculture biologique</b> Sauté de bœuf Bio marengo Chou-fleur Bio braisé & PDT Bio Edam Bio à la coupe Pomme des alpes Bio <small>Egrainé végétal</small>	<b>Menu végétarien</b> Mac N'Cheese (tortis semi complètes, sauce mornay avec 1 touche de pesto & parmesan + qq croûtons) Rondelé ail & fines herbes Clémentine	Salade iceberg & croûtons Pavé de colin à la bordelaise Epinards <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> Coleslaw Escalope de poulet au miel & romarin Gnocchi Yaourt à la vanille La Fermière fabriqué à Aubagne <small>Œufs durs &amp; mayonnaise</small>	Velouté de potiron & emmental Filet de poisson pané & citron Haricots verts persillés Poire

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.

Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux :

