



# Menus du Centre de Secours et du Portage à domicile de la ville de Jouques 30% Bio



## Engagements Garig :

- Le Pain  
Artisanal et local
- Les volailles  
Exclusivement  
Label Rouge
- Le bœuf  
Exclusivement  
Race à viande
- Toutes les viandes  
Exclusivement  
origine France
- Des Poissons  
Exclusivement issus  
de la pêche durable
- Des fromages  
AOC / AOP
- Menu Végétarien :
- Des produits Locaux  
Dès que possible
- Elaboré dans  
nos locaux
- Des produits issus  
de l'Agriculture  
Biologique



## Réseaux Sociaux

lundi 3 mars 2025	mardi 4 mars 2025	mercredi 5 mars 2025	jeudi 6 mars 2025	vendredi 7 mars 2025	samedi 8 mars 2025	dimanche 9 mars 2025
Salade de betteraves Sauté de bœuf Mode ( viande bio ) <i>Sans viande : Flan de légumes</i> Polenta Emmental à la coupe Kiwi	Carottes râpées Filet de poisson meunière & quartier de citron * Gratin d'épinards Gouda à la coupe Gâteau au Chocolat	Emincé d'endives & Croûtons Rôti de dinde LBR sauce crème et herbes <i>Sans viande : Filet de poisson</i> Ecrasé de pomme de terre Rondelé Flan vanille	Salade de pois chiches Omelette roulée * Haricots verts ( CE2 ) Fourme d'Ambert AOP Banane	Radis beurre Pavé de colin à la Provençale * Penne Semi-complètes Brie à la coupe Purée de pomme	Chou rouge râpé aux pommes Sauté de bœuf sauce forestière <i>Sans viande : saumon</i> Purée de pois cassés Livarot AOP Poire aux épices	Sardines à l'huile Brouillade au fromage * Haricots plats persillés Edam à la coupe Clémentine
lundi 10 mars 2025	mardi 11 mars 2025	mercredi 12 mars 2025	jeudi 13 mars 2025	vendredi 14 mars 2025	samedi 15 mars 2025	dimanche 16 mars 2025
Cèleri rémoulade Dhal de lentilles * & Riz semi-complet Cantal AOP Clémentine	Feuilleté au chèvre Rôti de porc HVE & mayonnaise <i>Sans viande : Galette végétale</i> Carottes braisées Coulommiers Poire	Salade verte Gardiane de Taureau <i>Sans viande : Filet de poisson</i> Poêlée de légumes et PDT Brie à la coupe Gâteau à la vanille	Jeunes pousses d'épinards Lasagnes à la bolognaise <i>Sans viande : Lasagnes végétales</i> ( aux pâtes bio locales ) Yaourt artisanal du Champsaur Purée de pomme banane	Salade d'endives, bleu et noix Filet de poisson pané * Petits pois mijotés ( CE2 ) Gouda à la coupe Pomme	Chou blanc aux raisins secs Financière de veau <i>Sans viande : pizza</i> Riz aux petits légumes Edam à la coupe Flan au caramel	Salade de pomme de terre Poulet rôti <i>Sans viande : Merlu</i> Haricots verts ( CE2 ) Bulgy aux fruits mixés Kiwi
lundi 17 mars 2025	mardi 18 mars 2025	mercredi 19 mars 2025	jeudi 20 mars 2025	vendredi 21 mars 2025	samedi 22 mars 2025	dimanche 23 mars 2025
Carottes râpées au citron Sauté de bœuf à la forestière <i>Sans viande : quenelle sauce</i> Semoule Yaourt nature & miel Banane	Rosette beurre / sv : œuf Aiguillettes de volaille au jus de thym <i>Sans viande : brouillade</i> Gratin de chou-fleur et PDT Gorgonzola AOP Kiwi	Salade verte aux dés d'emmental Emincé de porc HVE à l'échalotes <i>Sans viande : colin pané</i> Boullgour aux petits légumes Bulgy aux fruits mixés Poire	Concombres à la Bulgare Œuf * à la florentine Edam à la coupe Pomme	Salade de chou ail & persil Filet de poisson sauce vierge * Pomme de terre sautées Brebis crème Fresh Milk à la pomme	Cake aux olives Emincé de bœuf aux oignons <i>Sans viande : Poisson sc vierge</i> Bouquet de légumes Emmental à la coupe Pomme	Carottes râpées à l'orange Jambon braisé <i>Sans viande : Omelette fromage</i> Gnocchis au beurre Vache picon Gâteau choco coco
lundi 24 mars 2025	mardi 25 mars 2025	mercredi 26 mars 2025	jeudi 27 mars 2025	vendredi 28 mars 2025	samedi 29 mars 2025	dimanche 30 mars 2025
Salade verte & Croûtons Daube de bœuf à l'ancienne <i>Sans viande : Cassolette fruits mer</i> Poêlée de carottes & PDT Petit nova aux fruits Poire	Velouté de betteraves Rougail de Saucisse HVE <i>Sans viande : Boulettes végétales</i> & Riz de Camargue IGP Emmental à la coupe Banane	Radis roses & beurre Poulet rôti LBR au jus <i>Sans viande : Filet de poisson</i> Gratin de potiron et PDT Yaourt nature & confiture Gâteau de semoule	Mortadelle / sv : emiété thon Sauce au Pistou * Tortis & emmental râpé Cantal AOP Kiwi	Coleslaw Filet de colin vapeur & quartier de citron * Haricots verts ( CE2 ) Yaourt à la vanille Salade de fruits	Salade de riz Emincé de bœuf façon Thaï <i>Sans viande : sc bleu/ pâtes</i> Julienne de légumes Bulgy aux fruits mixés Ananas	Pamplemousse Gratin de gnocchis épinards & Parmesan * Gouda à la coupe Banane rôtie



Dans le cadre de notre animation "La région Sud fait son cinéma"  
GARIG 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.

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.