



# 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 boeuf  
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

Sous réserve d'approvisionnement

lundi 31 mars 2025	mardi 1 avril 2025	mercredi 2 avril 2025	jeudi 3 avril 2025	vendredi 4 avril 2025	samedi 5 avril 2025	dimanche 6 avril 2025
<p>Salade de Betteraves Boulettes de boeuf sauce orientale <i>Sans viande : boulettes végétales</i> Semoule Yaourt artisanal du Champsaur Kiwi</p>	<p>Concombres Omelette roulée aux fines herbes * Chou-fleur au paprika Fourme d'Ambert AOP Poire</p>	<p>Salade verte &amp; Croûtons Rôti de dinde LBR sauce miel &amp; romarin <i>Sans viande : Filet de poisson</i> Coquillettes et emmental râpé Yaourt brassé aux fruits mixés Purée de pomme</p>	<p>Pâques Emincé d'endives Sauté de Taureau aux épices <i>Sans viande : Quenelle crème muscadée</i> Poêlée printanière Petit nova aux fruits Gâteau de Pâques</p>	<p>Feuilleté au chèvre Filet de poisson sauce citron * Carottes braisées Vache picon Banane</p>	<p>Filet de maquereaux au vin blanc Flan de légumes * Salade verte Livarot AOP Riz au lait</p>	<p>Asperge en vinaigrette Emincé de boeuf aux olives <i>Sans viande : brouillade fines herbes</i> Riz de camargue IGP Gouda à la coupe Orange</p>
lundi 7 avril 2025	mardi 8 avril 2025	mercredi 9 avril 2025	jeudi 10 avril 2025	vendredi 11 avril 2025	samedi 12 avril 2025	dimanche 13 avril 2025
<p>Carottes râpées au jus de citron Saucisse de Lozère HVE <i>Sans viande : Galette VG</i> Lentilles mijotées ( Fr ) Petit nova aux fruits Tarte noix de coco</p>	<p>Gaspacho courgettes &amp; basilic Gratin de gnocchis à la napolitaine * Gouda à la coupe Kiwi</p>	<p>Emincé d'endives Filet de lieu au curry doux * Brocolis et PDT Sautées Emmental à la coupe Yaourt nature &amp; miel</p>	<p>Salade de betteraves Rôti de boeuf jus à l'échalote <i>Sans viande : brouillade</i> Penne Rigate et emmental râpé Gorgonzola AOP Ananas</p>	<p>Salade verte Filet de poisson pané &amp; quartier de citron * Epinards à la crème Edam à la coupe Gâteau moelleux</p>	<p>Radis beurre Sauté de veau à la Dijonnaise <i>Sans viande : Cake emmental</i> Purée de pois cassés Pont l'Evêque AOP Flan au caramel</p>	<p>Houmous Pavé de saumon vapeur &amp; citron * Ratatouille Edam à la coupe Pomme</p>
lundi 14 avril 2025	mardi 15 avril 2025	mercredi 16 avril 2025	jeudi 17 avril 2025	vendredi 18 avril 2025	samedi 19 avril 2025	dimanche 20 avril 2025
<p>Jeunes pousses d'épinards Sauté de Taureau aux olives <i>Sans viande : Omelette fromage</i> Boulgour Bulgur aux fruits mixés Purée de fruits</p>	<p>Salade Coleslaw Filet de lieu sauce citron persillé * Haricots verts ( CE2 ) Coulommiers Crème vanille</p>	<p>Concombres en vinaigrette Parmentier de Canard <i>Sans viande : Parmentier lentilles ( PDT bio )</i> Cantal AOP Poire</p>	<p>Macédoine mayonnaise Chili Con Carne <i>Sans viande : Chili Sin Carne</i> &amp; Riz pilaf Edam à la coupe Banane</p>	<p>Salade Iceberg &amp; Croûtons Filet de poisson à la Bordelaise * Mélange de légumes Brie à la coupe Gâteau de semoule</p>	<p>Chou rouge râpé aux pommes Lasagnes Ricotta &amp; épinards * Petit nature &amp; confiture Poire aux épices</p>	<p>Taboulé Pot-au-feu de boeuf <i>Sans viande : Risotto &amp; ses légumes</i> Gorgonzola AOP Ananas</p>
lundi 21 avril 2025	mardi 22 avril 2025	mercredi 23 avril 2025	jeudi 24 avril 2025	vendredi 25 avril 2025	samedi 26 avril 2025	dimanche 27 avril 2025
<p>Tomates cerises Escalope de dinde LR sauce au thym <i>Sans viande : colin pané</i> Blé pilaf Yaourt nature &amp; miel Poire</p>	<p>Salade de betteraves Œuf à la florentine * Emmental à la coupe Petit nova aux fruits</p>	<p>Salade d'endives Poulet rôti aux herbes de Provence <i>Sans viande : Filet de poisson</i> Polenta crémeuse Coulommiers Flan Vanille</p>	<p>Salade verte en vinaigrette Sauté de boeuf bio sauce Marenço <i>Sans viande : Boulettes végétales</i> Penne Rigate &amp; emmental râpé Brie à la coupe Pomme</p>	<p>La région Sud fait son cinéma Poireaux en vinaigrette Filet de poisson sauce Aioli * Pôlée de carottes &amp; PDT Gouda à la coupe Gâteau anisé</p>	<p>Salade de chou chinois Sauté de veau aux olives * Purée de céleri à la muscade Livarot AOP Crème aux œufs</p>	<p>Salade de blé, crudités, olives Endives au jambon <i>Sans viande : endives gratinées</i> * Fromage blanc &amp; crème de marron Ananas</p>
lundi 28 avril 2025	mardi 29 avril 2025	mercredi 30 avril 2025	<p><i>L'équipe Garig vous souhaite un Bon Appétit !</i></p>			
<p>Salade verte &amp; Croustons Couscous Boulettes <i>Sans viande : Couscous végétal ( Légumes et semoule )</i> Fourme d'Ambert AOP Yaourt artisanal du Champsaur</p>	<p>Salade de lentilles Sauté de volaille à la forestière <i>Sans viande : Nugget's poisson</i> Gratin d'épinards Brie à la coupe Fraises</p>	<p>Salade de haricots verts Colombo de porc HVE <i>Sans viande : Dos de colin pané</i> Pomme de terre vapeur Emmental à la coupe Banane</p>				

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.