Garig

# Menus Novembre 2026

Roquevaire
Provence d'aujourd'hui

**Nos engagements :**

Produits issus de l'agriculture biologique

Haute valeur environnementale

Certification Environnementale niveau 2

Boeuf : Exclusivement Race à Viande

Produits Label rouge

Poisson : Exclusivement MSC

Préparé dans notre cuisine

Fromage AOP / AOC

Fruits et légumes : Frais de saison

Produit végétarien

Bon appetit !

| lundi 2 novembre 2026 | mardi 3 novembre 2026 | mercredi 4 novembre 2026 | jeudi 5 novembre 2026 | vendredi 6 novembre 2026 |
|---|---|---|---|---|
| Betteraves vinaigrette | Salade d'endives au maïs | Salade de chou rouge | Carottes râpées vinaigrette | Salade verte vinaigrette |
| Daube de bœuf aux olives | Pané crousti fromage | Filet de colin sauce citron | Sauté de poulet sauce forestière | Filet de poisson frais sauce vierge |
| Polenta | Chou-fleur braisé au paprika | Gratin de courge | Riz | Poêlée de panais & pommes de terre |
| Gouda | Fromage blanc aux fruits | Gouda | Chanteneige | Cantal AOP |
| Fruit frais | Fruit frais | Flan vanille nappé caramel | Purée de pommes | Fruit frais |
| *Pain de mie semi complet & pâte à tartiner* *Fruit frais* | | | | |
| **lundi 9 novembre 2026** | **mardi 10 novembre 2026** | **mercredi 11 novembre 2026** | **jeudi 12 novembre 2026** | **vendredi 13 novembre 2026** |
| ***Garig s'engage pour la planète*** | | | | |
| Haricots verts aux olives | Salade coleslaw | FERIE | Salade de cœurs de palmiers vinaigrette | Salade iceberg aux croutons |
| Bolognaise ecodurable | Quenelles nature sauce curry | | Sauté de bœuf à la provençale | Filet de poisson meunière et citron |
| Coquillettes semi complètes & emmental râpé | Riz aux petits légumes | | Boulgour | Haricots plats à la tomate |
| St Nectaire AOP à la coupe | Kiri | | Edam | Coulommiers |
| Fruit frais | Yaourt framboise | | Fruit frais | **Purée pommes & thym à la fleur d'oranger du chef** |
| **lundi 16 novembre 2026** | **mardi 17 novembre 2026** | **mercredi 18 novembre 2026** | **jeudi 19 novembre 2026** | **vendredi 20 novembre 2026** |
| Œuf dur BIO et mayonnaise | Crèpe au fromage | Salade de mâche vinaigrette | Chou rouge aux pommes | Salade d'endives au mais |
| Couscous veggie (Légumes épicés, pois chiches ) | Filet de colin sauce citron | Rôti de bœuf aux oignons | Sauté de porc au romarin* | Filet de poisson frais à la mandarine |
| Semoule | Brocolis béchamel | Gratin de côtes de blettes | Torti & emmental râpé | Carottes persillées |
| Coulommiers | Yaourt nature et sucre | Cantal AOP | Fromage blanc et sucre | Rondelé nature |
| Fruit frais | Fruit frais | Semoule au lait et caramel | Fruit frais | **Cake mexicain au chocolat** |
| | | | *sauté de poulet au romarin | |
| *Pain au lait & confiture* *Fruit frais* | | | | |
| **lundi 23 novembre 2026** | **mardi 24 novembre 2026** | **mercredi 25 novembre 2026** | **jeudi 26 novembre 2026** | **vendredi 27 novembre 2026** |
| Poireaux vinaigrette | Saucisson à l'ail *(Pâté de volaille) | Céleri vinaigrette | Salade verte BIO aux croutons | **Menu Royaume-Uni** |
| Marmite du pêcheur | Boulettes de bœuf au jus tomaté | Sauté de veau au thym | Omelette nature du chef | Salade coleslaw |
| Riz de Camargue IGP | Purée de courge butternut et pommes de terre | Epinards béchamel et semoule | Haricots verts à l'ail | Fish & chips (Filet de colin pané & pommes roosties&sauce façon tartare) |
| Fourme d'Ambert AOP | Fromage blanc nature et sucre | Gouda | Yaourt banane | Cantafrais |
| Quartier d'orange à la cannelle | Fruit de saison | Purée de pomme banane | Fruit frais | **Cheese cake** |
| *Pain & miel* *Fruit frais* | | | | |
| **lundi 30 novembre 2026** | | | | |
| Salade de blé | | | | |
| Emincé de poulet à la moutarde à l'ancienne | | | | |
| Petits pois et carottes | | | | |
| Edam à la coupe | | | | |
| Fruit frais | | | | |

**Pour suivre l'actualité Garig sur les réseaux sociaux**