



**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
- Bœuf : 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
- Omelettes cuisinées sur la cuisine centrale avec des œufs issus de l'agriculture biologique

**Bon appétit !**

lundi 3 mars 2025	mardi 4 mars 2025	mercredi 5 mars 2025	jeudi 6 mars 2025	vendredi 7 mars 2025
<p>Salade verte &amp; mimolette</p> <p>Filet de poisson meunière &amp; quartier de citron</p> <p>Epinards à la crème &amp; 30 % de riz</p> <p>Beignet choco-noisette</p>	<p>Menu issu de l'agriculture Biologique</p> <p>Bœuf Bio mode</p> <p>Polenta Bio</p> <p>Camembert Bio à la coupe</p> <p>Kiwi</p>	<p>Emincés d'endives &amp; croûtons</p> <p>Rôti de dinde LBR sauce fermière</p> <p>Ecrasé de PDT à l'huile d'olive</p> <p>Flan vanille</p>	<p><b>Menu végétarien</b></p> <p><b>Omelette Bio aux PDT réalisée par nos chefs</b></p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Cantal AOP à la coupe</p> <p>Orange</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Pavé de colin sce provençale</p> <p>Penne Rigate semi-complètes Bio &amp; râpé</p> <p><b>Purée de pommes réalisée par nos chefs</b></p>
lundi 10 mars 2025	mardi 11 mars 2025	mercredi 12 mars 2025	jeudi 13 mars 2025	vendredi 14 mars 2025
<p>Menu issu de l'agriculture Biologique &amp; végétarien</p> <p>Lentilles BIO mijotées</p> <p>&amp; Riz semi-complet Bio</p> <p>Emmental Bio à la coupe</p> <p>Poire</p>	<p>Salade verte &amp; mozzarella</p> <p><b>Lasagnes de bœuf préparées par nos chefs</b></p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Méli-méli de choux rouge &amp; blanc</p> <p>Gardiane de taureau</p> <p>Brocolis persillés &amp; 30 % de semoule</p> <p><b>Moelleux au chocolat réalisé par nos chefs</b></p>	<p>Velouté de poireaux &amp; carré Président</p> <p>Sauté de porc HVE</p> <p>Carottes vichi &amp; 30 % de PDT</p> <p>Banane</p>	<p>Filet de poisson pané</p> <p>Petits pois mijotés</p> <p>Lou Pastroun de l'Ubaye à la coupe</p> <p>Pomme</p>
lundi 17 mars 2025	mardi 18 mars 2025	mercredi 19 mars 2025	jeudi 20 mars 2025	vendredi 21 mars 2025
<p>Cuisse de poulet</p> <p>Choufleur béchamel &amp; Riz 30%</p> <p>Carline de l'Ubaye à la coupe</p> <p>Kiwi</p>	<p>Salade iceberg &amp; dés d'emmental</p> <p>Escalope de porc HVE sœe échalotes</p> <p>Frites</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Menu issu de l'agriculture Biologique</p> <p>Carottes râpées Bio &amp; vinaigrette à l'échalote</p> <p>Sauté de bœuf Bio sauce forestière</p> <p>Boulgour Bio</p> <p>Yaourt nature Bio &amp; sucre</p>	<p><b>Menu Végétarien</b></p> <p><b>Journée nationale sans viande</b></p> <p>Nuggets de blé</p> <p>Epinards à la crème &amp; PDT</p> <p>Vache picon</p> <p>Salade de fruits frais</p>	<p>La Région Sud fait son cinéma</p> <p><b>Martigues</b></p> <p><b>Filet de poisson frais sauce vierge</b></p> <p><b>Tortis</b></p> <p><b>Fresh milk à la vanille &amp; pop corn</b></p>
lundi 24 mars 2025	mardi 25 mars 2025	mercredi 26 mars 2025	jeudi 27 mars 2025	vendredi 28 mars 2025
<p>Saucisse façon Rougail</p> <p>Riz de Camargue IGP</p> <p>Gouda à la coupe</p> <p>Ananas</p> <p>Saucisse de Lozère</p>	<p>Salade verte &amp; croûtons</p> <p>Daube de bœuf à l'ancienne</p> <p>Carottes persillées &amp; Semoule 30%</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Radis roses &amp; beurre</p> <p>Poulet rôti LBR au jus</p> <p>Ecrasé de potimarron &amp; PDT</p> <p>Fromage blanc nature &amp; sucre</p>	<p>Menu issu de l'agriculture Biologique &amp; végétarien</p> <p><b>Journée nationale du fromage</b></p> <p>Raviolis Bio aux légumes</p> <p>à la sauce tomate Bio</p> <p>Cantal AOP à la coupe</p> <p>Kiwi</p>	<p>Salade coleslaw</p> <p>Filet de poisson meunière &amp; quartier de citron</p> <p>Haricots verts persillés &amp; PDT sautées 30%</p> <p><b>Cake aux pommes réalisé par nos chefs</b></p>



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