



13/12/2025 10:50



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 05 janvier

Au 11 janvier

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****05**

Céleri vinaigrette  
Burger de veau  
Purée de pommes de terre

Laitage  
Flan caramel

**Mardi****06**

Betteraves  
Côte de porc  
Petits pois au jus

Laitage  
Orange

**Mercredi****07**

Velouté de potiron  
Colin vapeur & citron  
Gratin d'épinards

Laitage  
Banane

**Jeudi****08**

Cœur de scarole  
Emincé de bœuf au jus  
Carottes persillées

Laitage  
Tarte aux pommes

**Vendredi****09**

Pois chiches  
Omelette au fromage  
Haricots verts vapeur

Laitage  
Clémentine

**Samedi****10**

Salade Marco Polo  
Burger de veau  
Cœur de céleri

Laitage  
Pomme golden

**Dimanche****11**

Pois chiches vinaigrette  
Fricassé de volaille aux marrons  
Gratin de P. de terre sans fromage

Laitage  
Tarte au citron meringuée



L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



15/12/2025 10:50



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du **12 janvier**Au **18 janvier**

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****12**

Salade de pâtes (tomate, maïs)  
Escalope de veau hachée au jus  
Gratin de chou-fleur

Laitage  
Flan vanille



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mardi****13**

Macédoine vinaigrette  
Sauté de porc à la provençale  
Semoule

Laitage  
Mandarine



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mercredi****14**

Salade verte  
Emincé de poulet au jus  
Riz

Laitage  
Yaourt au citron



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Jeudi****15**

Velouté de légumes  
Jambon & moutarde  
Pommes vapeur

Laitage  
Petit suisse aux fruits



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Vendredi****16**

Fenouil vinaigrette frais  
Colin vapeur  
& ses légumes Aïoli

Laitage  
Orange



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Samedi****17**

Salade de mâche  
Côte de porc  
Chou vert & pomme de terre

Laitage  
Compote variée



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Dimanche****18**

Lentilles vinaigrette  
Sauté de veau au romarin  
Polenta

Laitage  
Eclair au chocolat



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



### L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, œuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 19 janvier

Au 25 janvier

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi**  
**19**

Semoule fantaisie  
Emincé de volaille au curry  
Haricots verts persillés

Laitage  
Yaourt à la vanille



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Mardi**  
**20**

Salade Esaü  
Jambon blanc  
Navets glacés

Laitage  
Clémentine



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Mercredi**  
**21**

Cœur de scarole  
Tajine d'agneau  
Semoule

Laitage  
Cocktail de fruits



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Jeudi**  
**22**

Chou rouge et vinaigrette  
Taureau aux olives  
Riz de Camargue

Laitage  
Compote coupelle variée



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Vendredi**  
**23**

Carottes râpées  
Colin vapeur  
Purée de potiron

Laitage  
Crème dessert à la pistache



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Samedi**  
**24**

Fenouil vinaigrette  
Burger de veau  
Flageolets

Laitage  
Orange



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



**Dimanche**  
**25**

Salade verte  
Poulet rôti  
Pdt & cœurs d'artichaut

Laitage  
Tourtons aux pruneaux



Potage, laitage & variable sucrée ou pauvre en sel



L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, œuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



15/12/2025 10:51



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 26 janvier

Au 01 février

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****26**

Salade iceberg  
Brandade cuisinée sur place

Laitage  
Crème dessert au chocolat

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mardi****27**

Velouté de courgettes  
Burger de veau  
Pâtes

Laitage  
Orange

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mercredi****28**

Salade de pâtes  
Œuf dur  
Gratin de brocoli sans fromage

Laitage  
Banane

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Jeudi****29**

Salade de pommes de terre  
Poisson sauce citron  
Haricots écheleurs sautés

Laitage  
Pomme golden

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Vendredi****30**

Chou kooki  
Steak haché  
Gratin de pommes de terre sans fromage

Laitage  
Compote coupelle variée

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Samedi****31**

Macédoine vinaigrette  
Ragoût de langue de bœuf au jus  
Macaroni

Laitage  
Poire

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Dimanche****01**

Haricots verts en salade  
Cuisse de pintade au jus  
Pommes vapeur

Laitage  
Crêpe au sucre

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



### L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.





## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 02 février

Au 08 février

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi**
**02**

Lentilles vinaigrette  
Escalope de poulet au jus  
Gratin de chou-fleur safrané

Laitage  
Pomme



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Mardi**
**03**

Pomelos  
Boeuf bourguignon  
Jeunes carottes

Laitage  
Riz au lait



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Mercredi**
**04**

Betteraves  
Sauté de volaille au citron et curcuma  
Riz

Laitage  
Ananas



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Jeudi**
**05**

Mâche  
Jambon blanc  
Purée de potiron

Laitage  
Compote variée



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Vendredi**
**06**

Salade coleslaw sans mayonnaise  
Poisson sauce tomate  
Coquillettes

Laitage  
Orange



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Samedi**
**07**

Chou fleur vinaigrette  
Noix de joue de porc au jus  
Pommes de terre vapeur fraîches

Laitage  
Compote variée



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel


**Dimanche**
**08**

Salade mêlée  
Côte de porc  
Haricots blancs au jus

Laitage  
Ile flottante



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, œuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



13/12/2025 10:51



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 09 janvier

Au 15 janvier

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****09**

Velouté de légumes  
Aiguillettes de poulet sauce tomate  
Penne

Laitage  
Yaourt aromatisé



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mardi****10**

Poireaux vinaigrette  
Sauté de bœuf à la moutarde  
Haricots verts persillés

Laitage  
Tourtons aux pruneaux



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mercredi****11**

Pois chiches  
Steack haché  
Purée de pommes de terre

Laitage  
Compote coupelle variée



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Jeudi****12**

Batavia  
Burger de veau  
Riz basmati

Laitage  
Crème dessert caramel



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Vendredi****13**

Céleri  
Colin vapeur et citron  
Gratin d'épinards

Laitage  
Pomme golden



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Samedi****14**

Salade de riz Tex Mex  
Omelette nature  
Poêlée de navet

Laitage  
Orange



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Dimanche****15**

Pomelos & sucre  
Filet mignon de porc au jus  
Polenta au thym

Laitage  
Tarte Bourdaloue



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



### L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



15/12/2025 10:52



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 16 janvier

Au 22 janvier

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****16**

Coeur d'artichaut  
Quenelle sauce tomate  
Semoule

Laitage  
Pomme golden

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mardi****17**

Feuille de chêne  
Jambon blanc & cornichon  
Pommes vapeur

Laitage  
Yaourt aromatisé

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mercredi****18**

Betteraves  
Gardianne de bœuf  
Carottes persillées

Laitage  
Cake au chocolat

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Jeudi****19**

Pois chiches  
Escalope de poulet aux herbes  
Gratin d'épinards

Laitage  
Ananas

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Vendredi****20**

Céleri vinaigrette  
Filet de colin sauce à l'oseille  
Pommes de terre grenaille

Laitage  
Mandarine

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Samedi****21**

Pomelos & sucre  
Burger de veau  
Haricots blancs au jus

Laitage  
Compote coupelle variée

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Dimanche****22**

Mâche  
Côte de porc  
Pommes vapeur & chou blanc

Laitage  
Tarte aux pommes

Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



### L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



13/12/2025 10:52



# Garig



## Ville de Gap menu du Portage à domicile pauvre en sel

Du 23 février

Au 01 mars

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi****23**

Carottes râpées  
Sauté de veau à la tomate  
Haricots beurre persillés

Laitage  
Tarte sablée à la framboise



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mardi****24**

Salade de pâtes (perles)  
Colin vapeur et citron  
Gratin de brocoli

Laitage  
Pomme



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Mercredi****25**

Mâche et vinaigrette  
Steack haché  
Gratin de PDT sans fromage

Laitage  
Compote coupelle variée



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Jeudi****26**

Taboulé de légumes  
Emincé de volaille au jus  
Poêlée de légumes  
(petits pois & chou-fleur)  
Laitage  
Flan chocolat



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Vendredi****27**

Haricots verts en salade  
Chili con carne  
Riz

Laitage  
Orange



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Samedi****28**

Poireaux vinaigrette  
Burger de veau  
Purée de pomme de terre

Laitage  
Pomme golden



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel

**Dimanche****01**

Lentilles vinaigrette  
Sauté de porc au romarin  
Tagliatelle

Laitage  
Bavarois aux fruits rouges



Potage, laitage &amp; variable sucrée ou pauvre en sel



### L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.