

Le menu des repas à domicile

Juin 2018

Lundi 28 mai	Mardi 29 mai	Mercredi 30 mai	Jeudi 31 mai	Vendredi 1	Samedi 2
Betteraves Pépites de poisson pané Purée de carottes Fromage Fruit	Salade Grecque Bœuf à l'Italienne Mélange 5 céréales ● Fromage Poires au sirop BIO	Melon Brochette de volaille Tian de légumes Fromage Beignet au chocolat	Crêpe au fromage Rôti de porc * Printanière de légumes Fromage, yaourt brassé nature + sucre	Salade de blé Sombbrero ● Sauté de pintade aux olives Pommes Dauphines Fromage Fromage blanc + sucre	Duo de charcuterie * Omelette pommes de terre/oignons Courgettes sautées au thym, fromage, dessert
4	5	6	7	8	9
Œufs durs mayonnaise Hachis Parmentier Fromage Pastèque	Pizza Cuisse de poulet rôti Poêlée Villageoise Fromage BIO Fruit	Haricots verts en vinaigrette Poisson pané + citron Coquillettes + râpé Fromage Mousse chocolat	Salade Cow-boy Saucisse * Chou-fleur en gratin Fromage Crêpe au sucre	Potage de légumes Navarin d'agneau Haricots blancs Fromage Yaourt aromatisé aux fruits	Salade de la mer ● Foie persillé Tomates à la provençale Fromage Dessert
11	12	13	14	15	16
Carottes râpées Wings Haricots beurrés Fromage Yaourt à boire + biscuit	Céleris rémoulade Paëlla (poulet, seiche, gambas) Fromage Fruit	Mousse de canard Lasagnes saumon-épinard "maison" Fromage Fruit	Salade Iceberg Sauté de porc * Gnocchis Fromage BIO Pêches au sirop	Taboulé + tomates Rosbeef + moutarde Ratatouille Fromage Liégeois chocolat BIO	Tielle Sétoise Légumes farcis "maison" Semoule Fromage Dessert
18	19	20	21	22	23
Radis-beurre Filet de poisson sauce Normande Beignets de courgettes Fromage, Flan caramel BIO	Salade « Sicilienne » ● Nuggets de poulet Carottes BIO sautées Fromage Dessert	Tomates-mozzarella Moussaka "maison" Fromage Tarte aux pommes	Friand au fromage Brochettes de porc * Petits-pois Fromage BIO Fruit	Concombres vinaigrette Sauté de veau * Riz BIO Fromage Yaourt nature BIO + sucre	Poireaux vinaigrette Truite aux amandes Poêlée de légumes Fromage Dessert
25	26	27	28	29	30
Lentilles vinaigrette Cordon bleu Haricots verts au beurre Fromage Melon	Macédoine mayo. Cubes de poisson aux petits légumes, pâtes Fromage Yaourt à la fleur d'oranger	Tomates cerises Rôti de veau aux champignons Pommes sautées, fromage Fromage frais aux fruits	Jambon-beurre * Œufs durs Courgettes à la crème Fromage Banane BIO	Salade verte + dès de fromage, boules au bœuf au curry, rôsti de légumes Fromage Compote + biscuit	Houmous + croûtons Lapin à la moutarde Artichauts à la Barigoule Fromage Dessert

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

● **Salade de blé "Sombbrero"** : Blé, maïs, petits-pois, carottes, céleri rave, poivrons, haricots rouges, vinaigrette
● **Mélange 5 céréales** : semoule de blé, flocon de soja, de blé, d'orge, d'avoine et de seigle
● **Salade de la mer** : mélange Coleslaw, pâtes, surimi, olives noires, sauce cocktail
● **Salade « Sicilienne »** : Farfalles, tomates, fèves, olives, vinaigrette Balsamique
* **Sauté de veau** : origine précisée le jour de consommation

Ma cuisine a du goût !

Les menus du portage de repas à domicile sont composés par la diététicienne de la cuisine centrale, Marie-Hélène Gozioso :

Des menus équilibrés et variés

Fruits et légumes de saison, viande, poisson ou œufs, laitage ou fromage

Des produits de qualité

Produits issus de l'agriculture biologique, absence d'OGM, faibles additifs alimentaires, apport nutritionnel de qualité, traçabilité des viandes...

Commandez vos repas auprès du CCAS de votre commune :

- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37

L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement.

Pour toutes remarques et suggestions, contactez-nous à :
cuisine.centrale@terredecamargue.fr
ou par téléphone au 04 66 53 29 43

Le menu des repas à domicile

Juin 2018

