

Le menu des repas à domicile

Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 Lentilles en vinaigrette Cuisse de poulet Purée aux 3 légumes Fromage Yaourt aux fruits	3 Betteraves cubes en vinaigrette Poisson pané + citron Riz cantonais "maison" Fromage, fruit	4 Salade à la Grecque ● Sot l'y laisse de poulet aux poivrons, rôsti de légumes Fromage Pomme cuite au caramel	5 Carottes râpées Choucroute * (pommes de terre, chou) Fromage Dessert	6 Radis-beurre Bœuf à la Provençale Pâtes BIO + râpé Fromage Crème chocolat	7 Potage Petites seiches en persillade Poêlée de légumes grillés Fromage Dessert
9 Terrine de légumes + coulis Gardianne AOC de Camargue, riz de Camargue (I.G.P)* Fromage, tarte au flan	10 Friand au fromage Cordon bleu Haricots verts au beurre Fromage Compote	11 Œufs durs mayonnaise Boul'beef sauce moutarde Semoule Fromage Fruit	12 Crudités variées Saucisse * Purée Fromage Fromage frais aux fruits	13 Salade Chinoise ● Pavé de colin à l'Italienne Gratin de potiron Fromage BIO Banane BIO	14 Quiche Lorraine Cailles aux raisins Navets braisés Fromage Dessert
Semaine du Goût et découverte des Sens					
16 Taboulé Tajine de poulet aux amandes et citron, Beignets de courgettes Fromage, pomme BIO	17 Melon d'hiver Cubes de colin sauce crustacés, polenta Fromage Fromage blanc + sucre	18 Carottes râpées, mais Rosbeef Petit pois BIO au beurre Fromage Pâtisserie	19 Salade aux noix et fromage Jambon à l'ananas * Pommes noisettes Fromage Pêches au sirop	20 Salade campagnarde ● Paupiette de volaille aux champignons, Poêlée ratatouille, Fromage, Mousse chocolat, Petit beurre	21 Soupe de poisson Tête de veau sauce "Gribiche" Pommes vapeur Fromage Dessert
23 Pizza au fromage Nuggets au poulet Gratin de chou-fleur Fromage BIO Fruit	24 Salade verte + œufs durs Brandade de morue "gratinée" Fromage Yaourt nature BIO + sucre	25 Macédoine + mayonnaise Couscous (poulet, agneau, merguez) Fromage Salade de fruits	26 Potage de légumes Rôti de porc * Haricots blancs façon Cassoulet Fromage, fruit BIO	27 Pamplemousse Blanquette de veau Carottes, pommes vapeur Fromage Flan caramel	28 Jambon cru, beurre, cornichons, bar au four Gratin de blettes Fromage Dessert

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

● **Salade Chinoise** : salade verte, carottes râpées, sauce vinaigrette au curry ● **Salade Campagnarde** : Mais, blé, tomates, fromage, mayonnaise ● **Salade à la Grecque** : Salade verte, tomates, fromage, olives noires, sauce huile d'olive et citron

*IGP : Indication Géographique Protégée

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

Octobre 2017



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

Le Phare de la Méditerranée
LE GRAU
DU ROI
PORT CAMARGUE