

Le menu des repas à domicile

Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Salade Campagnarde ● Brochette de dinde Poêlée ratatouille Fromage Yaourt aux fruits	2 Betteraves cubes en vinaigrette Poisson pané + citron Riz cantonais Fromage, fruit	3 Potage poireaux - pommes de terre Boul'beef sauce champignons Beignets de courgettes Fromage, salade de fruits	4 Salade Cow-boy Rôti de porc * Haricots blancs façon Cassoulet Fromage, dessert	5 Radis-beurre Bœuf à la Provençale Pâtes BIO + râpé Fromage Crème chocolat	6 Tomates-fêta Marmite du pêcheur Pommes vapeur Fromage Dessert
8	9	10	11	12	13
15 Chou-fleur BIO vinaigrette Gardianne AOP de Camargue, riz de Camargue (I.G.P)* Fromage, tropézienne	16 Pâté coupelle Raviolis Fromage Compote	17 Friand au fromage Emincé de poulet au Curry Haricots verts Fromage Fruit	18 Assortiment de légumes * Saucisse * Petit-pois au jus Fromage Fromage frais aux fruits	19 Velouté Potiron Aiguillette de cabillaud façon "fish&chips" Pommes sautées Fromage BIO, banane BIO	20 Avocat "caraïbe" Cailles aux raisins Navets braisés Fromage Tarte rhubarbe
22 Carotte râpées-mais Paupiette de volaille à la moutarde, haricots beurrés Fromage BIO, mousse chocolat petit beurre	23 Pamplemousse Wings Coquillettes au beurre Fromage blanc + sucre Pomme BIO	24 Œufs durs + mayo Gratin de poisson Purée aux 3 légumes Fromage Gaufre + pâte à tartiner	25 Salade aux noix et fromage Jambon à l'Ananas * Pommes noisettes Fromage Pêches au sirop	26 Taboulé Tajine d'agneau Printanière de légumes Fromage Fruit	27 Quiche Lorraine * Lasagnes saumon-épinards Fromage Dessert
Pizza au fromage Nuggets de poulet Gratin de chou-fleur Fromage Fruit	Salade Iceberg Bolognaise de thon Spaghettis Fromage Yaourt nature BIO + sucre	Salade Niçoise Merguez à la tomate Boulgour BIO Fromage Pomme cuite	Potage de légumes Choucroute * (pommes de terre - chou) Fromage Fruit BIO	Melon d'hiver Rosbeef + jus Carottes au beurre Fromage Flan caramel + biscuits	Jambon cru *, beurre cornichons Hachis Parmentier Fromage Poire au vin

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

● **Salade Campagnarde** : Pépinettes, tomates, mais, fromage, vinaigrette

* **Assortiment de légumes** : Betteraves, carottes, chou blanc, chou-fleur, courgettes, endive, radis - sauce : anchoïade

* **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 2018



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