

Le menu des repas à domicile

Janvier 2019

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

7 janvier

8 janvier

9 janvier

10 janvier

11 janvier

12 janvier

Betteraves BIO vinaigrette Poisson pané + citron Purée Fromage Fromage frais aux fruits	Radis-beurre Navarin d'agneau Printanière Fromage Couronne briochée	Macédoine Cuisse de poule sauce suprême Riz, fromage Mousse chocolat	Salade verte Rôti de porc aux champignons*, polenta Fromage Yaourt nature BIO + sucre	Feuilleté Hot-dog Brochette "Yakitori" ● Haricots verts BIO Fromage Fruit	Céleris Rémoulade Côte de porc *aux oignons, haricots rouges Fromage Dessert
--	---	--	--	--	--

14 janvier

15 janvier

16 janvier

17 janvier

18 janvier

19 janvier

Poireaux vinaigrette Brochette de poisson meunière, petits pois au jus Fromage Banane BIO	Potage de légumes Boules d'agneau à l'Italienne, gnocchis Fromage Flan nappé caramel BIO	Mousse de canard Bœuf à la Provençale Purée de carottes Fromage Salade de fruits	Salade Cow-boy ● Pâte à la Carbonara * + râpé Fromage Dessert	Pizza Omelette au fromage Haricots beurrés Fromage BIO Fruit	Pamplemousse + sucre Langue de bœuf sauce piquante, semoule Fromage Dessert
--	---	--	---	---	---

21 janvier

22 janvier

23 janvier

24 janvier

25 janvier

26 janvier

Endives en salade Wings Gratin de potiron et pommes de terre Fromage, fruit BIO	Œufs durs "mimosa" Hachis Parmentier « maison » Fromage Yaourt à boire	Assiette du jardinier ● Seiches à l'Américaine Mélange 5 céréales Fromage Pomme au four	Carottes râpées Saucisse * Haricots blancs à la tomate Fromage Fromage blanc + sucre	Salade verte + croûtons Pot-au-feu (légumes et pommes de terre), fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Bouillon de pâtes Endives au jambon * Fromage Dessert
--	--	---	--	---	--

28 janvier

29 janvier

30 janvier

31 janvier

1^{er} février

2 février

Pois chiches vinaigrette Nuggets Gratin de chou-fleur Fromage Fruit	Mélange Coleslaw Blanquette de veau Riz Fromage Yaourt à la vanille	Salade Niçoise ● Cuisse de pintade Beignets de légumes Fromage Fruits au sirop	Melon d'hiver Tartiflette * Pommes de terre Fromage Compote BIO , biscuit	Salade Iceberg dès de fromage, filet de poisson sauce aux épices Carottes au beurre Mini-crêpes, pâte à tartiner	Salade de museau * Lapin à la moutarde Pâtes Fromage Dessert
---	---	--	--	--	--

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

- **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, mais, croûtons, vinaigrette
- **Assiette du jardinier** : champignons, tomates, mais
- **Salade « Niçoise »** : salade verte, haricots verts, tomate, œuf dur, anchois, vinaigrette huile d'olive
- **Brochette Yakitori** : morceaux de filet de poulet marinés et enrobés de sauce soja

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

Janvier 2019



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr


aigues-mortes
Le Sel de la Vie


Le Grau du Roi
Le Pire de la Méditerranée
PORT CAMARGUE