

Le menu des repas à domicile

Janvier 2020

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

6 janvier

7 janvier

8 janvier

9 janvier

10 janvier

11 janvier

Melon d'hiver Tortillas aux pommes de terre, beignets de légumes, fromage Fromage blanc BIO + sucre	Endives en salade Navarin d'agneau Printanière, fromage Galette Frangipane	Macédoine Poulet sauce aux champignons Riz BIO , fromage Yaourt à boire	Salade Iceberg + dès de fromage Rôti de porc au jus*, purée Fromage Yaourt brassé nature +sucre	Pizza Poisson pané + citron Haricots verts BIO Fromage Fruit	Potage poireaux - pommes de terre Endives au jambon * Fromage Dessert
--	---	---	--	---	--

13 janvier

14 janvier

15 janvier

16 janvier

17 janvier

18 janvier

Salade Marco Polo ● Wings Petits pois au jus Fromage Banane BIO	Carottes râpées Quenelles en béchamel Boulgour BIO lentilles BIO Fromage Flan nappé caramel BIO	Mousse de canard Rouille de seiches à la Sétoise Pommes vapeur Fromage BIO , fruit	Betteraves BIO Gnocchis à la Carbonara * Fromage Dessert	Feuilleté au fromage Rosbeef sauce moutarde Haricots beurrés Fromage BIO Fruit	Pamplemousse + sucre Civet de rognons Polenta Fromage Dessert
--	--	--	--	---	---

20 janvier

21 janvier

22 janvier

23 janvier

Nouvel An Chinois
24 janvier

25 janvier

Soupe de pâtes Brochette de poisson Meunière Gratin de salsifis Fromage, fruit BIO	Haricots verts en salade Boules d'agneau à la tomate, pommes de terre sautées aux oignons Yaourt nature + sucre Fruits au sirop	Assiette du jardinier ● Veau BIO en blanquette Mélange 5 céréales Fromage Pomme au four	Salade Cow-boy ● Chipolatas *moutarde Purée de carottes Fromage Mousse chocolat	Pois chiches vinaigrette Nems et samoussas au poulet Riz Cantonais "maison" Fromage, ananas	Charcuterie* Pot-au-feu Légumes et pommes de terre Fromage, dessert
---	--	--	---	--	--

27 janvier

28 janvier

29 janvier

30 janvier

31 janvier

1^{er} février

Radis-beurre Brochette Yakitori Gratin de chou-fleur Fromage Brownie au chocolat	Poireaux vinaigrette Bœuf BIO à la Provençale Pâtes BIO Fromage Fruit	Œufs durs mimosa Hachis Parmentier maison Fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Potage Vendéen ● Tarte aux trois fromages Salade verte Fromage Crème vanille BIO , biscuit	Taboulé Filet de cabillaud en bourride Carottes BIO au beurre Fromage, salade de fruits	Céleris Rémoulade Côte de porc aux oignons*, haricots rouges Fromage Dessert
--	---	---	---	---	---

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

- **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, maïs, croûtons, vinaigrette
- **Assiette du jardinier** : champignons, tomates, maïs
- **Salade « Marco Polo »** : pâtes tortis, surimi, poivrons en dés, olives noires, mayonnaise
- **Potage Vendéen** : potiron, carottes, haricots blancs et pommes de terre

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 2020



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

Le Pire de la Méditerranée
LE GRAU
DU ROI
PORT CAMARGUE