

# Le menu des repas à domicile

Juillet 2020

Lundi

6 juillet

Mardi

7 juillet

Mercredi

8 juillet

Jeudi

9 juillet

Vendredi

10 juillet

Samedi

11 juillet

|                                                                                      |                                                                                                |                                                                                   |                                                                               |                                                                                                               |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taboulé<br>Cuisse de poulet rôti<br>Petit-pois au beurre<br>Fromage<br>Crème dessert | Salade Niçoise ●<br>Pavé de saumon<br>beurre-citron<br>Pommes vapeur<br>Fromage, Ile flottante | Betteraves BIO<br>Boulette d'agneau à<br>l'Orientale, semoule<br>Fromage<br>Fruit | Tarte salée<br>Chipolatas *<br>Purée de carottes<br>Fromage BIO<br>Banane BIO | Pastèque<br>Emincé de bœuf aux petits<br>légumes et sésame,<br>Mélange 5 céréales<br>Fromage, Viennois choco. | Soupe de poisson<br>Rognons de veau<br>en persillade<br>Navets au beurre<br>Fromage, dessert |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

13 juillet

FERIE 14 juillet

15 juillet

16 juillet

17 juillet

18 juillet

|                                                                                   |                                                                                            |                                                                                        |                                                         |                                                                                                         |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Feuilleté Hot-dog<br>Rôti de porc *<br>Poêlée ratatouille<br>Fromage<br>Fruit BIO | Salade verte à la<br>Grecque ●, paëlla<br>(Poulet-seiches-gambas)<br>Fromage<br>Pâtisserie | Pois chiches<br>Cordon bleu<br>Haricots beurrés<br>Fromage<br>Fromage frais aux fruits | Pâté en croûte BIO<br>Moussaka<br>-<br>Fromage<br>Fruit | Céleris Remoulade<br>Poisson à la Bordelaise<br>Gnocchis poêlés<br>Fromage<br>Yaourt nature BIO + sucre | Tomates-mozzarella<br>Andouillette *<br>Poêlée Campagnarde<br>Fromage<br>Dessert |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

20 juillet

21 juillet

22 juillet

23 juillet

24 juillet

25 juillet

|                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Melon<br>Pâtes à la Bolognaise +<br>râpé<br>Fromage<br>Yaourt aux fruits mixés BIO | Tomates vinaigrette<br>Brochette de porc<br>à la Provençale *<br>Duo de courgettes au thym<br>Fromage, tarte au flan | Pizza<br>Aïoli de poisson<br>Pommes de terre et carottes<br>Fromage<br>Fruit | Concombres vinaigrette<br>Brochettes de<br>poulet Yakitori<br>Riz cantonnais*, fromage<br>Fromage blanc + sucre | Lentilles vinaigrette<br>Rôti de veau à la<br>crème, crumble<br>de légumes d'été<br>Fromage BIO, fruit | Macédoine mayonnaise<br>Légumes farcis *<br>Semoule<br>Fromage<br>Dessert |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

27 juillet

28 juillet

29 juillet

30 juillet

31 juillet

1<sup>er</sup> août

|                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salade Napolitaine ●<br>Gratin de poisson<br>à la tomate<br>Carottes BIO au beurre<br>Fromage, dessert | Pastèque<br>Poulet au curry<br>Riz Basmati<br>Fromage<br>Yaourt vanille | Œufs durs mimosa<br>Croque-monsieur * maison<br>Haricots verts persillés<br>Fromage<br>Compote BIO | Feuilleté au fromage<br>Rosbeef + moutarde<br>Chou-fleur BIO sautés<br>Fromage<br>Salade de fruits | Carottes râpées<br>Brochettes de dinde au jus<br>Tempura de légumes<br>Fromage BIO<br>Fruit | Artichaut vinaigrette<br>Tranche de<br>gigot d'agneau<br>Pommes de terre sautées<br>Fromage, dessert |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

BIO : Agriculture biologique



\* Préparation contenant du porc

● **Salade "Niçoise"** : salade verte, haricots verts, tomate, œuf dur, anchois, vinaigrette huile d'olive ● **Salade à la Grecque** : salade verte, fêta, olives noires, vinaigrette huile d'olive ● **Salade "Napolitaine"** : Pâtes farfalle, tomates, concombre ; mozzarella, vinaigrette balsamique  
\* **Riz Cantonnais** : sans porc (jambon de dinde)

## 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 :

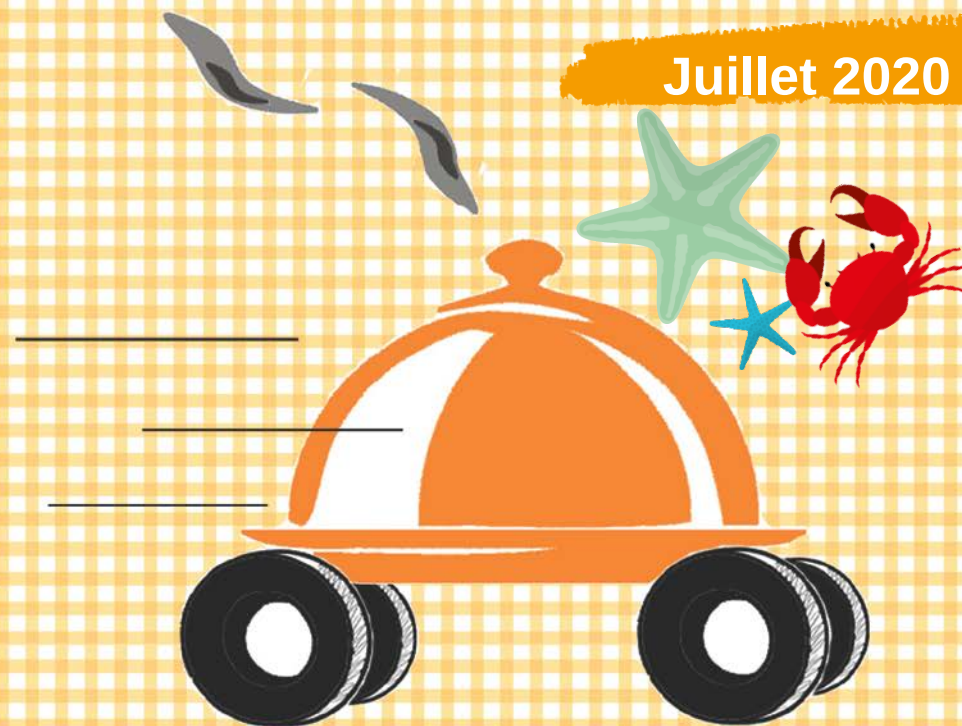
- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37

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](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)  
ou par téléphone au 04 66 53 29 43

# Le menu des repas à domicile

Juillet 2020



Communauté  
de communes  
Terre de CAMARGUE  
[www.terredecamargue.fr](http://www.terredecamargue.fr)

aigues-mortes  
Le Sel de la Vie

Le Phare de la Méditerranée  
LE GRAU  
DU ROI  
PORT CAMARGUE