

# Le menu des repas à domicile

Novembre 2020

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

2

3

4

5

6

7

Lentilles <b>BIO</b> Œufs durs Gratin de chou-fleur et pommes de terre Fromage, fruit	Betteraves et maïs Cuisse de poulet <b>BIO</b> rôtie Haricots verts <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b> Compote <b>BIO</b>	Jambon* à la Russe ● Moules <b>BIO</b> à la Sétoise Riz Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Salade d'endives aux noix Cervelas Obernois * Purée de potiron Fromage Ananas frais + biscuit <b>BIO</b>	Radis-beurre Blanquette de veau <b>BIO</b> Pommes vapeur Fromage Maestro vanille	Pamplemousse Côte de porc au jus * Chou de Bruxelles Fromage Dessert
---	--	--	--	--	--

9

10

FERIE 11

12

13

14

Bouillon de pâtes Pot-au-feu Pommes de terre/légumes Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Carottes râpées Mini quenelles en gratin Semoule + pois chiches Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Salade gourmande * Raie aux échalotes et à la crème, tagliatelles Fromage Pâtisserie	Salade Iceberg + dès de fromage, jambon braisé * au jus, beignets de légumes Fromage Mousse au chocolat	Pizza Poisson pané + citron Gratin de salsifis Fromage <b>BIO</b> Fruit	Potage aux champignons Lapin "Chasseur" * Endives braisées Fromage Dessert
--	---	--	---	---	--

16

17

18

19

20

21

Œufs durs + mayo Filet de cabillaud sauce crustacés, haricots beurrés Fromage <b>BIO</b> Banane <b>BIO</b>	Velouté carottes-potiron Crousti fromage Riz Cantonais Fromage Fruit	Pâtisserie salée Sauté de poulet à la crème Pâtes Fromage Fruit <b>BIO</b>	Salade verte Rôti de porc* Gnocchis <b>BIO</b> gratinés Fromage Dessert	Chou rouge en vinaigrette Bœuf Aubrac en daube Carottes <b>BIO</b> au beurre Fromage Salade de fruits + biscuit	Bouchée à la reine Cuisse de pintade rôtie Poêlée de légumes Fromage Dessert
--	--	--	---	---	--

23

24

25

26

27

28

Friand au fromage Rosbeef aux oignons doux Petits pois au beurre Fromage <b>BIO</b> Fruit	Crudités variées Civet de sot l'y laisse de dinde, pommes dauphines Fromage Yaourt nat. Brassé + sucre	Mousse de canard-tomates cerises, thon à la moutarde Rösti de légumes Fromage Fromage frais aux fruits	Salade Grecque ● Chipolatas * <b>BIO</b> Gratin de courgettes <b>BIO</b> Fromage Crème vanille <b>BIO</b>	Melon d'hiver Omelette Mélange 5 céréales Fromage Tropézienne	Pâté en croûte * Langue de bœuf sauce piquante, ratatouille Fromage Dessert
---	--	--	---	---	---

● **Crudités variées** : carottes râpées, endives, champignons, sauce salade en dosette ● **Salade Gourmande** : frisée, tomates, pignons, jambon cru\*, vinaigrette balsamique

● **Salade Grecque** : salade verte, féta, croûtons, olives noires, vinaigrette huile d'olive ● **Jambon à la Russe** : jambon blanc\*, macédoine et mayonnaise

\* **ORIGINE DES VIANDES** : communiquée aux restaurants scolaires le jour de consommation sur le document « Liste des allergènes »

## 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

Novembre 2020



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

  
aigues-mortes  
Le Sel de la Vie

  
Le Grau du Roi  
Le Port de la Méditerranée  
PORT CAMARGUE