

# Menu Repas à domicile - du 26 avril au 22 mai 2021

| Lundi<br>26 avril  | Mardi<br>27 avril   | Mercredi<br>28 avril  | Jeudi<br>29 avril  | Vendredi<br>30 avril   | Samedi<br>1 <sup>er</sup> mai   |
|--|---|---|--|--|---|
| Radis-beurre<br>Gratin de poisson<br>Printanière de légumes<br>Fromage<br>Yaourt vanille | Jambon cru & cornichons, paupiette de veau aux olives<br>Churros de pommes de terre<br>Fromage<br>Salade de fruits                              | Salade de pommes de terre à la Russe<br>Noix de joué de bœuf<br>Strogonoff<br>Carottes <b>BIO</b> au beurre<br>Fromage<br>Fromage blanc & sucre | Salade verte & fromage<br>Rôti de porc à la moutarde<br>Gnocchis <b>BIO</b> poêlés<br>Fromage<br>Pêches au sirop                                   | Crêpe au fromage<br>Poulet <b>BIO</b> rôti<br>Poêlée de légumes<br>Fromage<br>Fruit <b>BIO</b>   | Salade Marco-Polo<br>Lapin grillé aux poivrons <b>VF</b><br><b>Salades</b> braisées<br>Fromage<br>Dessert |
| 3 mai  | 4 mai   | 5 mai   | 6 mai  | 7 mai  | 8 mai   |
| Taboulé<br>Cordon bleu<br>Petits-pois au jus<br>Fromage <b>AOP</b><br>Banane <b>BIO</b>  | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Œufs durs <b>BIO</b><br>Gratin de courgettes et pommes de terre<br>Yaourt brassé nature & sucre, tarte aux pommes | Salade Iceberg<br>Thon à la tomate<br>Boulgour <b>BIO</b><br>Fromage<br>Crème chocolat <b>BIO</b>   | Salade Cow-boy<br>Filet mignon de porc <b>VF</b> & sauce aux noisettes<br>Pâtes <b>BIO</b> & râpé<br>Fromage<br>Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b> | Feuilleté au fromage<br>Rosbeef froid <b>VF</b> & moutarde<br>Haricots verts <b>BIO</b> au beurre<br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit         | Tomate surprise<br>Gigot d'agneau<br>Flageolets<br>Fromage<br>Dessert                                     |
| 10 mai   | 11 mai  | 12 mai  | 13 mai   | 14 mai   | 15 mai  |
| Lentilles & cantal <b>AOP</b><br>Hachis Parmentier<br>Fromage<br>Fruit <b>BIO</b>        | Tomates Mozzarella<br>Wings<br>Gratin de chou-fleur <b>BIO</b><br>Fromage<br>Eclair chocolat  | Betteraves <b>BIO</b><br>Aiguillette de bœuf au bleu<br>Pommes sautées<br>Fromage<br>Fruit  | Artichaut vinaigrette<br>Cuisse de canette <b>VF</b> à l'orange<br>Navets au beurre<br>Fromage<br>Dessert  | Concombres à la Grecque, filet de cabillaud sauce safranée<br>Poêlée épeautre, légumes grillés, fromage <b>BIO</b><br>Dessert <b>BIO</b> | Tarte salée<br>Côte de porc <b>VF</b><br>Courgettes sautées au thym<br>Fromage<br>Dessert                 |
| 17 mai   | 18 mai  | 19 mai  | 20 mai   | 21 mai - Journée 100% Locale   | 22 mai  |
| Mousse de canard<br>Lasagnes au bœuf <b>VF</b><br>Fromage<br>Fruit                       | Pois-chiches<br>Sticks de Mozzarella<br>Poêlée de ratatouille<br>Fromage<br>Fruit <b>BIO</b>  | Assiette du jardinier<br>Saumon beurre et citron<br>Polenta<br>Fromage<br>Viennois vanille  | Pizza<br>Chipolatas <b>BIO</b><br>Haricots beurrés sautés<br>Fromage<br>Flan caramel <b>BIO</b>  | Asperges<br>Gardianne de Taureau race Di Biou<br>Riz de Camargue<br>Fromage<br>Fraises / chantilly                                       | Haricots verts <b>BIO</b> vinaigrette<br>Andouillette au four<br>Purée de céleris<br>Fromage<br>Dessert   |

**Assiette du jardinier** : carottes, tomates, champignons, sauce crudités **Salade de pommes de terre à la Russe** : pommes de terre, carottes, petits-pois, mayonnaise, décor : tomates cerises **S. Marco-Polo** : Pâtes (pene rigatte), saumon, poivrons, sauce crème fraîche ciboulette **Tomates surprises** : tomates farcies avec thon, riz et mayonnaise **Concombre à la Grecque** : concombre, féta, olives noires, vinaigrette huile d'olive

 : Menu végétarien

**VF** : Viande et volaille Française

**AOP** : Appellation d'Origine Contrôlée

 : Produit local

 : Produit régional

**BIO** : Produit issu de l'agriculture biologique

 : Pêche durable (MSC)

**IGP** : Indication Géographique Protégée

 : Cuisiné par nos chefs

 : Préparation à base de porc

## 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 cuisinés avec des produits de qualité

Les produits utilisés sont garantis sans OGM par nos fournisseurs. Les fruits et légumes frais sont locaux et de saison. La majorité des viandes et volailles est d'origine française. Le poisson surgelé est issu de la pêche durable. Les laitages et les fromages sont le plus souvent bio.

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

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

