

Menu Repas à domicile – du 4 au 30 juillet 2022

Lundi 4 juillet	Mardi 5 juillet	Mercredi 6 juillet	Jeudi 7 juillet	Vendredi 8 juillet	Samedi 9 juillet
Macédoine mayonnaise Pavé de saumon Beurre - citron Pommes vapeur Fromage BIO Melon	Salade Cow-boy Cuisse de poulet rôti VF Haricots beurrés Fromage Yaourt vanille	Carottes râpées Boul'beef à la tomate VF Gnocchis BIO Fromage Fromage blanc & sucre	Houmous & croûtons Merguez au four VF Semoule à l'Orientale Fromage Banane BIO	Pizza 4 fromages Blanquette de veau BIO Printanière de légumes Fromage Fruit	Salade Marco Polo Coquelet rôti VF Aubergines à la tomate Fromage Dessert
11 juillet	12 juillet	13 juillet	14 juillet	15 juillet	16 juillet
Salade "Perles du Jardin" Paupiettes de veau à la moutarde Haricots verts BIO Fromage Fromage blanc & sucre	Salade à la Grecque Paella (Poulet-seiches-gambas) Fromage Dessert	Crêpes au fromage Poulet BIO au thym VF Flan de courgettes Fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Pâté en croûte Steak de requin aux petits légumes Tagliatelles Fromage Pâtisserie	Radis-beurre Rosbeef VF sauce Tartare Purée BIO Fromage Compote BIO	Haricots blancs en vinaigrette tomate Côte de porc VF à la moutarde Poêlée Méridionale Fromage Dessert
18 juillet	19 juillet	20 juillet	21 juillet	22 juillet	23 juillet
Taboulé et tomates Rôti de porc VF Petits pois au beurre Fromage Viennois vanille	Pêches au thon Spaghetti Bolognaise VF & emmental râpé Fromage BIO Fruit	Betteraves BIO Sauté de mouton BIO Polenta Fromage Yaourt BIO nature & sucre	Bouchée à la reine Poisson pané & citron Purée de carottes Fromage BIO Fruit BIO	Tomates-mozzarella Omelette aux pommes de terre "maison" Poêlée ratatouille Fromage Flan caramel BIO	Concombre vinaigrette Rognons de veau en persillade Courgettes sautées Fromage Riz au lait
25 juillet	26 juillet	27 juillet	28 juillet	29 juillet	30 juillet
Lentilles vinaigrette Moussaka maison VF Fromage Fruit	Œufs durs + mayonnaise Légumes farcis VF Boulgour BIO Fromage Fruit	Pastèque BIO Paleron de bœuf sauce tomate aux câpres VF Chou-fleur BIO sauté Fromage, carré framboise & crème anglaise	Salade verte & dès de fromage Cordon bleu Epinards BIO à la crème Fromage Fromage frais aux fruits	Artichaut vinaigrette Cabillaud en bourride Pommes de terre Fromage BIO Fruit BIO	Salade de tomates au basilic Andouillette Légumes braisés Fromage Dessert

Salade Marco Polo : Pâtes (papillons), saumon, poivrons, olives noires, sauce cocktail **Salade Perles du jardin** : Pâtes perles, tomates, maïs, olives vertes, vinaigrette Balsamique

Salade Cow-boy : salade verte, croûtons, maïs, tomates, vinaigrette **Salade à la Grecque** : Salade verte, tomate, fêta, 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
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

