

Menu Repas à domicile – du 3 au 29 octobre 2022

Lundi 3 octobre	Mardi 4 octobre	Mercredi 5 octobre	Jeudi 6 octobre	Vendredi 7 octobre	Samedi 8 octobre
Radis - beurre Poisson pané & citron Haricots verts BIO Fromage Fromage blanc & sucre	Betteraves BIO vinaigrette Quenelles sauce moutarde Pâtes & lentilles BIO cuisinées Fromage, Fruit	Assiette du jardinier Brochettes de dinde marinée Poêlée du marché Fromage Mousse chocolat	Salade Coleslaw Jambon VF Purée Fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Crêpes au fromage Rosbeef VF & sauce Tartare Gratin de chou-fleur Fromage BIO , Fruit	Tomate Caraïbe Civet de rognons Endives braisées Fromage Gaufre & pâte à tartiner
10 octobre	11 octobre	12 octobre	13 octobre	14 octobre	15 octobre
Melon d'hiver Omelette au fromage Semoule & pois-chiches en sauce tomate Fromage Crème vanille BIO	Poireaux vinaigrette Escalope Viennoise Haricots beurrés Fromage Fruit BIO	Endives en vinaigrette Seiches à la sétoise Boullgour BIO Fromage Yaourt nature BIO & sucre	Carottes râpées Saucisse VF Petits pois Fromage Flan caramel BIO & biscuit	Gardianne de Taureau de Camargue Riz de Camargue IGP Fromage Fruit et pâtisserie	Pâté d'Armande Raie au beurre persillé Pommes vapeur Fromage Dessert
Semaine du Goût "Les Epices et herbes aromatiques"					
17 octobre	18 octobre	19 octobre	20 octobre	21 octobre	22 octobre
Taboulé à la menthe Poulet mariné au citron et à la coriandre Duo de carottes au beurre Fromage Fruit BIO	Salade verte & dés d'Emmental Bœuf BIO VF au paprika Pâtes Fromage Ile flottante vanille	Mousse de canard, Filet de cabillaud sauce aux épices , Patates douces au four, Fromage, Pomme cuite à la cannelle et amandes effilées	Céleris Rémoulade Sauté de porc VF au curry Rösti de légumes Fromage BIO Salade de fruits	Potage potiron, carottes, haricots blancs, Tarte aux 3 fromages (muscade, poivre blanc, curcuma), Gratin de courgettes Fromage, Banane BIO	Salade Mexicaine Cuisse de volaille au poivre vert VF Navets au beurre Fromage Dessert
24 octobre	25 octobre	26 octobre	27 octobre	28 octobre	29 octobre
Œufs durs & mayonnaise Lasagnes saumon - épinards Fromage BIO Fruit	Salade Perles du Jardin Finger de poulet pané VF Gratin de potiron Fromage Fromage blanc aux fruits	Feuilleté à l'émmenthal Tajine d'agneau Printanière Fromage Yaourt brassé nature & sucre	Salade verte & croûtons Rôti de porc VF Purée de carottes BIO Fromage Maestro chocolat	Charcuterie Boulettes bœuf BIO à l'Italienne VF Polenta Fromage Fruit BIO	Quiche Lorraine Cassoulet Fromage Poires au vin

Assiette du jardinier : Courgettes râpées, champignons, tomates cerises sauce crudités **Tomate Caraïbe** : Tomate, avocat, surimi, mayonnaise

Salade Perles du Jardin : Pâtes perles, tomates, maïs, olives vertes, vinaigrette balsamique



: 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

