

# Menu Repas à domicile – du 31 octobre au 26 novembre 2022

Lundi 31 octobre	Mardi 1 <sup>er</sup> novembre FERIE	Mercredi 2 novembre	Jeudi 3 novembre	Vendredi 4 novembre	Samedi 5 novembre
Salade d'endives Rôti de veau aux champignons <b>VF</b> Purée Fromage Fruit	Pâté en croûte Encornets farcis à l'Armoricaine Riz aux oignons Fromage Dessert	Pizza Escalope Viennoise Petits pois au beurre  Fromage Fromage blanc & sucre	Velouté potiron Sauté de porc <b>VF</b> Coquillettes <b>BIO</b>  Fromage Ananas frais	Mélange Coleslaw Gratin de poisson Ratatouille Fromage Yaourt vanille <b>BIO</b> & biscuit <b>BIO</b>	Pamplemousse Lapin aux pruneaux <b>VF</b> Tagliatelles  Fromage Dessert
7 novembre	8 novembre	9 novembre	10 novembre	11 novembre FERIE	12 novembre
Betteraves <b>BIO</b> Poisson pané & citron Haricots beurrés  Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Salade verte & dés de fromage Merguez à la tomate <b>VF</b> Semoule Fromage Fromage frais aux fruits	Endives & maïs sauce crudités Blanquette de veau <b>VF</b> Pommes de terre/légumes Fromage Viennois vanille	Lentilles <b>BIO</b> Œufs durs Gratin de chou-fleur & pommes de terre Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre Fruit	Salade Gourmande Cuisse de pintade rôtie <b>VF</b> Poêlée de légumes  Fromage Pâtisserie	Potage aux champignons Raie aux petits légumes Cœurs de fenouil Fromage Dessert
14 novembre	15 novembre –	16 novembre	17 novembre	18 novembre	19 novembre
Radis & beurre Omelette Rôsti de légumes Fromage <b>BIO</b> Coupelle fruits au sirop	Carottes râpées Poulet <b>BIO</b> rôti <b>VF</b> Purée de potiron Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Mousse de canard Thon à la moutarde Mélange 5 céréales Fromage <b>BIO</b> Salade de fruits	Salade Cow-boy Jambon braisé <b>VF</b> Pommes sautées Fromage Yaourt aux fruits mixés	Crêpes à l'emmental Bœuf <b>BIO</b> en daube Carottes <b>BIO</b> au beurre Fromage Fruit	Pâtisserie salée Côte de porc au jus <b>VF</b> Choux de Bruxelles Fromage Dessert
21 novembre	22 novembre	23 novembre	24 novembre	25 novembre	26 novembre
Velouté de légumes Brochette de porc <b>VF</b> marinée Riz printanier Fromage Crème chocolat <b>BIO</b>	Bouillon de pâtes Rosbeef <b>VF</b> & sauce Andalouse Haricots verts <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b> Fruit	Chou rouge en vinaigrette Civet de sot l'y laisse de dinde, polenta Fromage Fruit	Taboulé Chipolatas <b>VF</b> Gratin de salsifis  Fromage Compote <b>BIO</b>	Melon d'hiver Aiguillettes de colin sauce citron Printanière de légumes Fromage, yaourt brassé nature & sucre	Salade Marco Polo Foie de veau <b>VF</b> en persillade Epinards à la crème Fromage Dessert

**Salade Gourmande** : Salade frisée, tomates cerise, mimolette, jambon, mélange de graines **BIO**, vinaigrette balsamique

**Salade Cow-boy** : Salade verte, tomates, maïs, croûtons, vinaigrette **Salade Marco Polo** : Farfalles, surimi, poivrons, sauce cocktail



: 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)

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

