

# Menu Repas à domicile – du 29 mai au 24 juin 2023

Lundi 29 mai - FERIE	Mardi 30 mai	Mercredi 31 mai	Jeudi 1 <sup>er</sup> juin	Vendredi 2 juin	Samedi 3 juin
Taboulé et tomates Coquelet à l'Estragon <b>VF</b> Courgettes sautées au thym, fromage Brownie chocolat & crème anglaise	Radis-beurre Omelette Rösti de légumes Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Lentilles <b>BIO</b> vinaigrette Bœuf <b>BIO</b> à l'Italienne Aubergines rôties Fromage Fruit	Salade de blé Sombbrero Saucisse Haricots verts <b>BIO</b> au beurre Fromage <b>BIO</b> Banane <b>BIO</b>	Salade verte & croûtons Dos de colin aux petits légumes Pâtes <b>BIO</b> Fromage Crème dessert vanille <b>BIO</b>	Oeufs Mimosas Foie persillé <b>VF</b> Champignons sautés Fromage Dessert
5 juin	6 juin	7 juin	8 juin	9 juin	10 juin
Charcuterie Pané de fromage Purée de carottes Yaourt brassé nature <b>BIO</b> Fruit	Macédoine mayonnaise Gratin de poisson à la tomate Riz <b>IGP</b> Fromage <b>BIO</b> Fruits au sirop <b>BIO</b>	Salade Campagnarde Sauté de dinde <b>IGP</b> à la moutarde Crumble de légumes d'été, Fromage Liégeois au chocolat <b>BIO</b>	Haricots verts <b>BIO</b> vinaigrette Brochettes de porc <b>VF</b> Purée <b>BIO</b> Fromage Fraises & chantilly 	Friand au fromage Rosbeef <b>VF</b> Duo de courgettes à la crème Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre Fruit	Salade de la mer Coq au vin <b>VF</b> Blettes Fromage Dessert
12 juin	13 juin	14 juin	15 juin	16 juin	17 juin
Tomates-mozzarella <b>IGP</b> Gardianne de taureau <b>BIO</b> Petit épeautre <b>BIO</b> Fromage Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre	Salade verte & maïs Poulet au curry Bâtonnets de carottes au beurre Fromage Crêpes au sucre	Mousse de canard Filet de limande sauce au citron Blé Fromage Fruit	Céleris rémoulade Rôti de porc <b>VF</b> - moutarde Petits pois au jus Fromage Fruit	Carottes râpées Cappelletis aux 5 fromages sauce tomate Fromage Yaourt à la vanille <b>BIO</b>	Pamplemousse & sucre Daurade au four Tomates Provençale Fromage Dessert
19 juin	20 juin	21 juin	22 juin	23 juin	24 juin
Betteraves <b>BIO</b> et tomates cerises Bœuf <b>BIO</b> à la Provençale Beignets de légumes Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Pizza Hachis Parmentier <b>VF</b> Yaourt brassé nature <b>BIO</b> Fruit	Concombres à la Grecque Tomates & courgettes farcies semoule Fromage Mousse au chocolat <b>BIO</b>	Salade Cow-boy Jambon braisé <b>VF</b> Salsifis Fromage <b>BIO</b> Tarte Normande aux pommes	Pois chiches vinaigrette Poisson pané & citron Chou-fleur <b>BIO</b> en gratin Fromage <b>IGP</b> Fromage frais aux fruits	Quiche Lorraine Andouillette  au four <b>VF</b> Purée de céleris Fromage Dessert

**Salade de blé "Sombbrero"** : Blé, maïs, petits-pois, carottes, poivrons, haricots rouges, vinaigrette **Salade de la Mer** : Mélange Coleslaw, pâtes papillons, surimi MSC, olives noires, sauce cocktail

**Concombre à la Grecque** : Concombres, féta, olives noires, vinaigrette huile d'olive **Salade Campagnarde** : Pâtes perles, maïs, tomates, dès de fromage, vinaigrette



: 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

