

# Menu Repas à domicile - du 30 octobre au 25 novembre

Lundi 30 octobre	Mardi 31 octobre	Mercredi 1 <sup>er</sup> novembre FERIE	Jeudi 2 novembre	Vendredi 3 novembre	Samedi 4 novembre
Pizza Escalope Viennoise Haricots beurrés <b>BIO</b> Fromage Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre	Chou rouge vinaigrette Rôti de veau aux champignons Riz printanier Fromage Fruit	Pâté en croûte Lapin aux pruneaux <b>VF</b> Pommes vapeur Fromage Dessert	Velouté potiron Sauté de porc Coquillettes <b>BIO</b> Fromage Ananas frais	Endives - maïs sauce crudités Gratin de poisson Ratatouille Fromage Beignet chocolat	Pamplemousse Côte de porc au jus <b>VF</b> Choux de Bruxelles Fromage Pâtisserie
6 novembre	7 novembre	8 novembre	9 novembre	10 novembre	11 novembre FERIE
Betteraves <b>BIO</b> Poisson pané & citron <b>BIO</b> Petits pois <b>BIO</b> au beurre Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Salade verte & dés de fromage Merguez à la tomate <b>VF</b> Semoule Fromage Crème chocolat <b>BIO</b>	Mélange coleslaw Blanquette de veau <b>BIOVF</b> Pâtes <b>BIO</b> Fromage Yaourt aux fruits mixés	Bouillon de pâtes Œufs durs (origine France) Gratin de chou-fleur Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre Fruit	Radis & beurre Cuisse de canette <b>VF</b> à l'orange Purée <b>BIO</b> Fromage Fruit	Potage aux champignons Choucroute (Charcuterie-chou-pommes de terre ) Fromage Dessert
13 novembre	14 novembre	15 novembre	16 novembre	17 novembre	18 novembre
Salade gourmande Civet de dinde <b>IGP</b> Gnocchis <b>BIO</b> Fromage Fruit	Salade Cow-boy Wings de poulet <b>VF</b> Printanière de légumes Fromage Liégeois vanille	Mousse de canard Thon à la moutarde Mélange 5 céréales Fromage Salade de fruits	Carottes râpées Jambon braisé au porto Pommes sautées Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Taboulé Rosbeef & moutarde <b>VF</b> Gratin de salsifis Fromage Crêpes & pâte à tartiner	Tarte poireaux Saumonette en bourride Riz Fromage Dessert
20 novembre	21 novembre	22 novembre	23 novembre	24 novembre	25 novembre
Velouté de légumes Crousti fromage Haricots verts <b>BIO</b> Fromage Yaourt brassé <b>BIO</b> nature & sucre	Melon d'hiver Filet de limande sauce citron Polenta Fromage Fromage frais aux fruits <b>BIO</b>	Lentilles <b>BIO</b> Poulet <b>BIO</b> rôti <b>VF</b> Beignets de légumes Fromage Fruit	Assiette de crudités Chipolatas <b>BIO VF</b> Purée de potiron Fromage Compote <b>BIO</b>	Crêpes à l'Emmental Bœuf <b>BIO</b> en daube Carottes <b>BIO</b> au beurre Fromage Fruit	Salade Marco Polo Foie de veau en persillade Epinards <b>BIO</b> à la crème Fromage Dessert

**Salade Gourmande** : Salade frisée, mimolette, jambon, mélange de graines **BIO**, vinaigrette balsamique **Assiette de crudités** : betteraves et carottes râpées, maïs, vinaigrette

**Salade Cow-boy** : Salade verte, tomates, maïs, croûtons, vinaigrette **Salade Marco Polo** : Farfalles, surimi, petits pois, 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

