

Menu Repas à domicile - Du 28 septembre au 31 octobre 2026

Lundi 28 septembre	Mardi 29 septembre	Mercredi 30 septembre	Jeudi 1 ^{er} octobre	Vendredi 02 octobre	Samedi 03 octobre
Betteraves BIO Bœuf à la provençale VF Rösti de légumes Fromage IGP & Fruit	Houmous & croustons Omelette au fromage Ratatouille Fromage Fromage blanc BIO + sucre	Soupe de carottes Poulet au citron VF Polenta Fromage Yaourt brassé aux fruits BIO	Salade cow-boy Saucisse VF Pâtes BIO + emmental râpé Fromage & Fruits au sirop	Tarte poireaux Poisson pané + citron BIO Haricots verts Fromage BIO & Banane BIO	Charcuterie Brandade de Morue Parmentière Fromage & Dessert
05 octobre	06 octobre	07 octobre	08 octobre	09 octobre	10 octobre
FÊTE D'AIGUES – MORTES // SEMAINE DU GOÛT : le tour des régions de France					
CAMARGUE Gardianne de Taureau Riz de Camargue IGP Fromage & raisins Fougasse d'Aigues-Mortes	NORMANDIE Carottes râpées Emincé de poulet Normand VF Purée et pomme-fruit Camembert & crêpe au sucre	NORD Endives Boulette bœuf BIO VF en Carbonade Pommes de terre sautées Gouda BIO Compote BIO + Spéculoos	BRETAGNE Rillettes de poisson + croûtons Galette sarasin jambon - fromage Gratin de choux fleurs Fromage & Far Breton	ANTILLES Salade Carnaval Curry de pois chiches Patate douce au four Fromage & yaourt coco	SUD-OUEST Salade verte Cuisse de canette de Barbarie VF Haricots blancs façon Cassoulet Fromage IGP & dessert
12 octobre	13 octobre	14 octobre	15 octobre	16 octobre	17 octobre
Radis – beurre Paupiette de veau VF à la moutarde Haricots beurrés Fromage BIO Donut Rose *	Salade de lentilles Boulettes fruits du Jacquier sauce tomate Gnocchis BIO Fromage + fruit	Oufs durs + mayonnaise Cabillaud aux agrumes Purée de potiron Fromage Salade de fruits « Maison »	Mâche Wings de poulet VF Petits pois BIO Fromage Crème dessert vanille BIO	Taboulé Rosbeef VF aux petits oignons Beignets de légumes Fromage BIO & fruit	Soupe de poisson Côte de porc VF Champignons persillés Fromage Dessert
19 octobre	20 octobre	21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre
Pizza au fromage Poulet au four VF Carottes BIO au beurre Fromage & fruit	Potage de légumes Poisson pané + citron BIO Riz cantonais Fromage & fruit	Salade Niçoise Merguez à la tomate VF Pâtes BIO Fromage Pomme cuite « Maison »	Salade Icebergg Rôti de porc au jus VF Gratin de courgettes Fromage & pâtisserie	Melon d'hiver Tajine d'agneau VF Semoule Yaourt nature BIO + sucre	Quiche Lorraine Lasagne saumon – épinards Fromage Dessert
26 octobre	27 octobre	28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre
Salade Coleslaw Rôti de dinde au cidre VF Pâtes BIO Fromage Liégeois chocolat	Bouillon de pâtes Omelette « maison » jambon – fromage Haricots beurrés BIO Fromage & Ananas	Charcuterie Hachis parmentier « maison » VF Fromage BIO & fruit BIO	Endives vinaigrette Seiches à la Sétoise Riz Fromage Fromage frais aux fruits BIO	Salade verte Cordon bleu VF Gratin potiron Fromage Flan vanille BIO	Avocat à la Jamaïcaine Paleron braisé VF sauce Vigneronne Choux rouge braisé Fromage & fruit

Salade Cow-boy : salade verte, maïs, tomate, croûton, vinaigrette **Salade Carnaval** : carottes râpées, maïs, pépinettes, petits pois, **Salade Niçoise**, salade verte, tomate, œuf dur, haricots verts, anchois
Avocat Jamaïcaine : Avocat, maïs, poivron, ananas, vinaigrette huile olive.

- La Cuisine Centrale participe activement à Octobre Rose avec une action solidaire et gourmande !! en soutenant l'association gardoise « Rose et Olivier » qui aide les personnes touchées par le cancer et leurs proches



: Menu végétarien

VF : Viande et volaille Française

AOP : Appellation d'Origine Contrôlée

: Produit local



Préparation à base de porc

BIO : Produit issu de l'agriculture



: Pêche durable (MSC)

IGP : Indication Géographique Protégée

: Cuisiné par nos chefs



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.

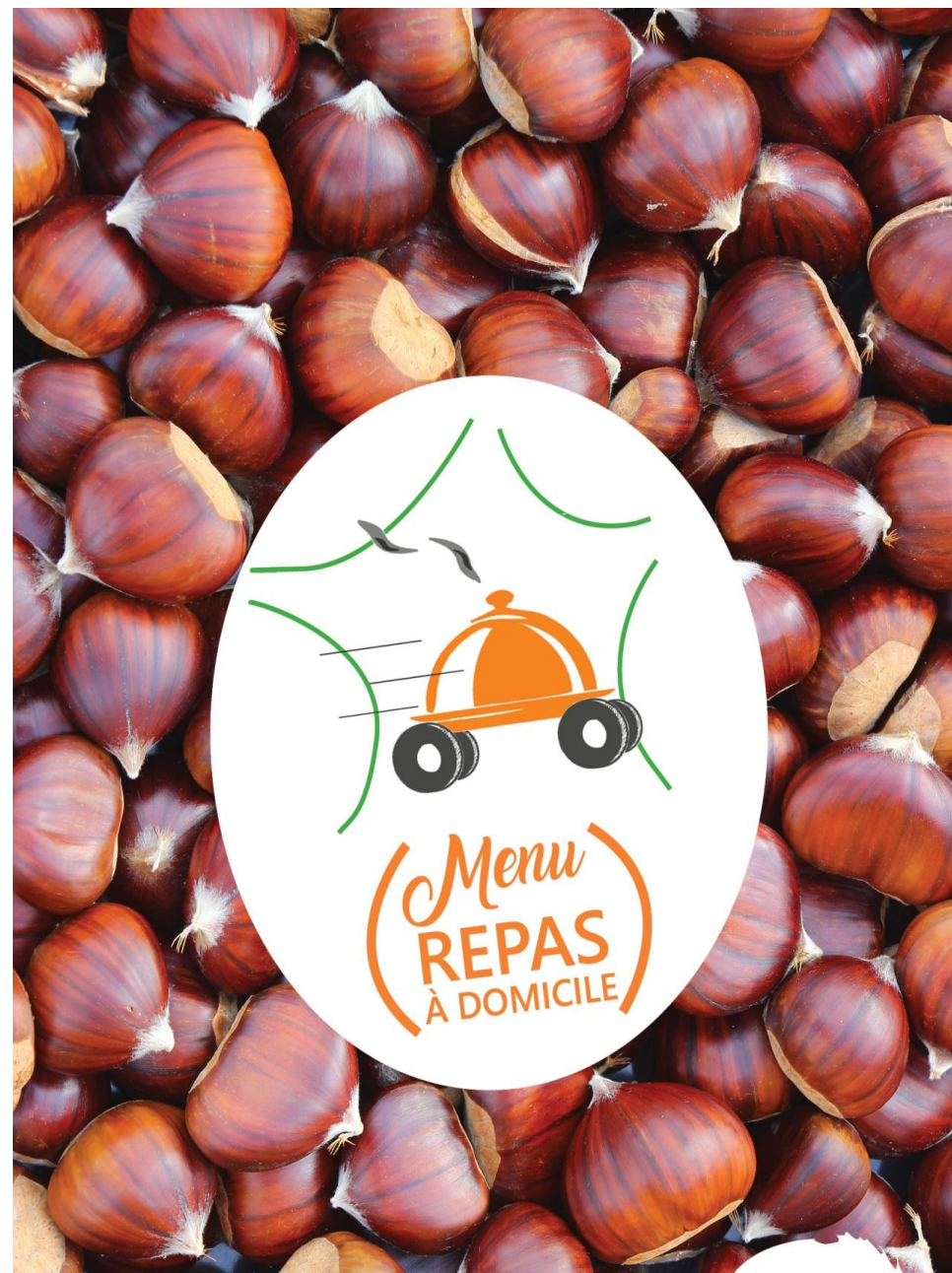
L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement.

Pour toutes remarques et suggestions, contactez-nous à :

cuisine.centrale@terredecamargue.fr

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
- St Laurent d'Aigouze, CCAS : 04 66 88 10 11



**Du 28 septembre
au 31 octobre**

**Communauté
de communes**
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr