

Le menu des repas à domicile

Février 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Friand au fromage Veau "Marengo"* Carottes vapeur BIO Fromage Crème vanille	2 Carottes râpées Cabillaud aux petits légumes, tagliatelles Fromage Crêpe au sucre	3 Œufs durs + ketchup Hachis Parmentier "maison" Fromage Fromage blanc + sucre	4 Assiette du jardinier ● Brochettes de porc * au jus Gratin de courgettes Fromage, yaourt aux fruits + biscuits BIO	5 Salade de riz ● Escalope Viennoise Petits pois au jus BIO Fromage Fruit	6 Artichaut vinaigrette Rognons * sauce Madère Navets au beurre Fromage Gâteau de semoule
8	9	10	11 Nouvel An Chinois	12	13
Haricots verts + tomates Spaghettis à la Bolognaise + râpé Fromage BIO Fruit	Salade « Texane » ● Wings Salsifis persillés Fromage Dessert	Melon d'Hiver Rosbeef + moutarde Poêlée "Rustique" Fromage Yaourt aux fruits mixés	Nems au bœuf + salade verte Sauté de porc * au caramel Riz cantonais Fromage, ananas frais	Pois chiches vinaigrette Poisson pané Ratatouille Fromage Fruit BIO	Salade de pommes de terre, coq au vin Choux de Bruxelles aux lardons * Fromage, dessert
15	16	17	18	19	20
Mousse de canard Cuisse de poulet rôti Rôsti de légumes Fromage Fruit BIO	Salade "Cow-boy" ● Couscous (sauté d'agneau, poulet, merguez) Fromage, crème chocolat	Salade de mâche Saumon sauce citron Printanière Fromage Pêches au sirop	Betteraves vinaigrette Saucisse * Lentilles à la moutarde Fromage Ile flottante	Tomates cerises Fricadelle + sauce champignons Pommes dauphines Fromage, yaourt à boire	Tarte aux poireaux Endives au jambon * Fromage Dessert
22	23	24	25	26	27
Pizza Poisson pané "maison" + citron, flan de potiron Fromage Pomme au four "maison"	Céleri rémoulade Rôti de porc * au cidre Pomme de terre vapeur + pomme fruit Fromage, flan caramel	Quiche Lorraine * Gardianne Riz Fromage BIO Fruit	Taboulé Œufs durs béchamel Epinards Fromage Banane BIO	Radis-beurre Civet de manchons de canard Polenta Fromage, compote	Potage de légumes Boudin * au four Purée de céleri Fromage Dessert

BIO : Agriculture biologique



- **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, maïs, croutons
- **Salade « Texane »** : salade verte, cubes d'emmental + sauce cocktail
- **Salade de riz** : riz, tomates, maïs, olives vertes, vinaigrette
- **Assiette du jardinier** : carottes snacks, tomates cerises, radis, sauce salade

* Préparation contenant du 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

Fruits et légumes de saison, viande, poisson ou œufs, laitage ou fromage

Des produits de qualité

Produits issus de l'agriculture biologique, absence d'OGM, faibles additifs alimentaires, apport nutritionnel de qualité, traçabilité des viandes...

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

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

Le menu des repas à domicile

Février 2016



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

Le Grau du Roi
LE GRAU
DU ROI
MAY CAMARGUE