

Le menu des repas à domicile

Février 2017

Lundi 30 janvier	Mardi 31 janvier	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4
Friand au fromage Veau "Marengo"* Carottes vapeur BIO Fromage Mousse chocolat	Salade de mâche Fricadelle sauce champignons Pommes sautées, fromage Fruit	Œufs durs + ketchup Hachis Parmentier "maison" Fromage Salade de fruits	Nouveau An Chinois Nems au poulet + salade verte, sauté de porc * au caramel, riz cantonais Fromage Ananas frais	Pois chiches + tomates vinaigrette, poisson pané, Haricots verts au beurre Fromage (vache qui rit) Crêpes au sucre	Chou-fleur BIO vinaigrette Rognons * sauce Madère Navets au beurre Fromage Dessert
6	7	8	9	10	11
Melon d'hiver Cabillaud aux petits légumes, tagliatelles Fromage Compote	Salade Iceberg Rôti de porc * au cidre Pomme de terre vapeur + pomme fruit, fromage Yaourt aux fruits mixés	Carottes râpées Rosbeef + moutarde Beignets de légumes Fromage Fromage blanc aux fruits	Taboulé Œufs durs béchamel Epinards Fromage Banane BIO	Radis-beurre Civet de manchons de canard, polenta Fromage BIO Tarte aux pommes	Potage de légumes Boudin * au four Purée de céleri Fromage Dessert
13	14	15	16	17	18
Haricots verts + tomates Spaghettis à la Bolognaise + râpé Fromage BIO Fruit	Salade "Texane" ● Wings Salsifis persillés Fromage Dessert	Quiche Lorraine * Gardianne Riz Fromage Fruit	Assiette du jardinier ● Brochettes de porc * au jus Gratin de courgettes Fromage, yaourt nature+ sucre+ biscuit BIO	Pizza Poisson pané aux 3 céréales + citron Flan de Potiron, fromage Pomme au four "maison"	Salade de pommes de terre, coq au vin Choux de Bruxelles aux lardons*, fromage Dessert
20	21	22	23	24	25
Mousse de canard Cuisse de poulet rôti Rôsti de légumes Fromage Fruit BIO	Betteraves vinaigrette Couscous (sauté d'agneau, poulet, merguez) Fromage, crème chocolat	Bouillon de pâtes Escalope Viennoise Petits pois au jus Fromage Fromage blanc + sucre	Salade "Cow-boy" ● Saucisse * Lentilles à la moutarde Fromage Flan BIO nappé caramel	Salade de riz ● Pavé de saumon sauce citron, ratatouille Tartare ail et fines herbes Pomme BIO	Tarte aux 3 fromages Endives au jambon * 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 2017



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

LE GRAU
DU ROI
Le Port Camarguais

