

Le menu des repas à domicile

Février 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
5 Poireaux vinaigrette Couscous (sauté d'agneau-merguez) Fromage Fruit BIO	6 Salade Texane ● Cuisse de poulet rôti Haricots beurrés Fromage Poires au sirop + biscuit	7 Œufs durs + ketchup Alouette de bœuf en sauce Pommes dauphines Fromage, fruit	8 Carottes râpées Jambon braisé à la moutarde, lentilles Fromage Flan BIO nappé de caramel	9 Pizza Poisson pané Petits pois Fromage Salade de fruits	10 Chou-fleur frais vinaigrette Rognons * sauce Madère Navets au beurre Fromage Dessert
12	13	14	15	Nouvel An Chinois 16	
19 Friand au fromage Veau "Marengo" Carottes vapeur Fromage Fromage frais aux fruits	20 Salade Cow-boy Wings Pâtes au beurre Fromage Mousse chocolat	21 Pomelos Pavé de colin à l'Italienne Gratin de chou-fleur et pommes de terre Fromage, gaufre au sucre	22 Salade de blé ● Sauté de porc à la Provençale * Poêlée ratatouille Fromage BIO , fruit	23 Salade Chinoise ● Nems au poulet Riz cantonais Fromage Tarte à la noix de coco	
26 Haricots verts + tomates Spaghettis à la Bolognaise + râpé Fromage Viennois vanille	27 Salade Coleslaw Brochettes de porc * au jus Salsifis persillés Fromage Dessert	28 Salade d'endives Gardianne Riz Fromage Fruit	1 Pois chiches vinaigrette Cordon bleu Gratin de courgettes Fromage Yaourt aux fruits mixés	2 Velouté de potiron Pavé de saumon sauce citron, pommes vapeur Fromage Pomme au four "maison"	3 Salade de pommes de terre, coq au vin Choux de Bruxelles aux lardons*, fromage Dessert
Melon d'hiver Cabillaud aux petits légumes, tagliatelles Fromage Compote	Radis-beurre Rôti de porc * au cidre Pommes de terre sautées + pommes fruit Fromage, flan chocolat	Quiche Lorraine * Rosbeef sauce champignons Beignets de courgettes Fromage, ananas	Taboulé Œufs durs à la béchamel Epinards Fromage Banane BIO	Salade Iceberg Civet de manchons de canard, polenta Fromage BIO Tropézienne	Potage de légumes Thon à l'Escabèche Purée de céleris Fromage Dessert

BIO : Agriculture biologique



- **Salade Chinoise** : salade Iceberg, carottes râpées, soja, vinaigrette, cacahuètes concassées
- **Salade « Texane »** : salade verte, cubes d'emmental + sauce cocktail
- **Salade de blé** : blé, tomates, maïs, olives vertes, vinaigrette

* 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@terredecamarque.fr
ou par téléphone au 04 66 53 29 43

Le menu des repas à domicile

Février 2018



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamarque.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

Le Grau du Roi
LE GRAU
DU ROI
MAY CAMARGUE