

Le menu des repas à domicile

Janvier 2016

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

4 janvier

5 janvier

6 janvier

7 janvier

8 janvier

9 janvier

Mousse de canard Raviolis gratinés Fromage Yaourt nature + sucre Pomme	Chou-fleur + pommes de terre vinaigrette Poisson pané + citron Poêlée de légumes Fromage, banane BIO	Pamplemousse Cuisse de poule sauce suprême, blé Fromage Fruits au sirop	Salade verte, choucroute * (Charcuterie-Chou-pommes de terre) Fromage Fromage frais aux fruits	Poireaux vinaigrette Navarin d'agneau Printanière Fromage Galette	Potage Raie au beurre blanc Endives braisées Fromage Dessert
--	--	--	---	---	--

11 janvier

12 janvier

13 janvier

14 janvier

15 janvier

16 janvier

Radis-beurre Pépites de poisson pané Petits pois au jus Fromage BIO Crème chocolat	Salade « cow-boy » ● Boules d'agneau à l'Italienne, semoule BIO Fromage Flan nappé caramel	Salade de pépinettes ● Blanquette de veau Carottes Fromage Fruit	Salade verte Rôti de porc à l'ananas * Pommes Dauphines Fromage Yaourt aux fruits mixés	Feuilleté Hot-dog Omelette Poêlée ratatouille Fromage Fruit	Céleris mayonnaise Gigot d'agneau sauce à l'ail, flageolets Fromage Dessert
---	--	--	---	---	--

18 janvier

19 janvier

20 janvier

21 janvier

22 janvier

23 janvier

Pizza Wings Haricots beurrés Fromage BIO Mousse au chocolat	Œufs durs "mimosa" Pâte à la Bolognaise + râpé Fromage Fruit	Tomates cerises Seiches à l'Américaine Riz Fromage Pomme au four	Carottes râpées Colombo de porc * Polenta Fromage Fromage blanc + sucre	Salade verte + dès de fromage Pot-au-feu (légumes et pommes de terre), fromage Pâte à tartiner + biscuit	Salade de museau * Langue de bœuf sauce piquante Salsifis persillés Fromage, dessert
--	---	--	---	--	---

25 janvier

26 janvier

27 janvier

28 janvier

29 janvier

30 janvier

Taboulé Nuggets Haricots verts Fromage Fruit	Melon d'hiver Bœuf en daube Pâte + râpé Fromage Compote BIO	Betteraves vinaigrette Cuisse de pintade Gratin de chou-fleur Fromage Donuts	Salade Niçoise ● Saucisse * Haricots blancs à la moutarde Fromage, yaourt à boire	Crêpes au fromage Filet de poisson + sauce safranée, riz Fromage BIO Salade de fruits frais	Chou rouge vinaigrette "maison" Boudin * Pommes sautées Fromage, dessert
--	--	--	--	---	---

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

● **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, maïs, croûtons ● **Salade de pépinettes** : pâtes "pépinettes", maïs, petits-pois, carottes, céleris raves, poivrons, haricots rouges, vinaigrette ● **Salade « Niçoise »** : salade verte, haricots verts, tomate, œuf dur, anchois, vinaigrette huile d'olive

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

Janvier 2015



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr


aigues-mortes
Le Sel de la Vie


Le Grau du Roi
Le Phare de la Méditerranée
PORT CAMARGUE