

Le menu des repas à domicile

Juillet 2016

Lundi

4 juillet

Mardi

5 juillet

Mercredi

6 juillet

Jeudi

7 juillet

Vendredi

8 juillet

Samedi

9 juillet

Betteraves BIO vinaigrette Poisson pané + citron Riz Basmati Fromage Fruit	Jambon * Omelette Ratatouille Fromage Crème vanille+ biscuits	Taboulé Saucisse * Poêlée de légumes Fromage Fruit	Tomate "mozzarella" Emincé de volaille à l'italienne, coquillettes Fromage, Yaourt BIO + sucre	Salade verte à la Grecque ● Rosbeef sauce Tartare Haricots verts BIO , fromage Tarte aux pommes	Tarte salée Truites aux amandes Gratin de légumes du jardin Fromage, dessert
---	---	--	--	---	---

11 juillet

12 juillet

13 juillet

FERIE 14 juillet

15 juillet

16 juillet

Salade de pépinettes ● Rôti de porc * Flan de courgettes Fromage Fruit	Friand au fromage Tomates farcies maison Semoule Fromage Fruit	Pastèque Brochettes de dinde au jus Blé (Ebly) Fromage Compote BIO	Pâté en croûte * Pavé de saumon sauce citron Purée de céleris Fromage, dessert	Assiette de crudités Gigot d'agneau moutarde Rôsti de légumes Fromage Pâtisserie	Tomates "Caraïbes" Côte de porc * Flageolets Fromage Dessert
--	--	---	--	--	--

18 juillet

19 juillet

20 juillet

21 juillet

22 juillet

23 juillet

Melon Escalope Viennoise Petit pois au jus Fromage Liégeois chocolat	Concombres façon "Tzatziki" Lasagnes "maison" Fromage Dessert	Pizza Aioli de poisson Pommes de terre/carottes Fromage Fruit	Salade verte Brochettes de porc sauce aigre douce * Pommes Dauphines Fromage, yaourt à boire	Crêpe au fromage Rôti de veau au jus Crumble de légumes d'été ● Fromage BIO , banane	Soupe de poisson Coq au vin Poêlée gourmande Fromage Dessert
--	--	---	--	--	--

25 juillet

26 juillet

27 juillet

28 juillet

29 juillet

30 juillet

Salade "Campagnarde" ● Poulet rôti Printanière de légumes au beurre Fromage, beignet chocolat	Carottes râpées Gardianne de taureau Pâtes Fromage Yaourt aux fruits mixés	Pêches au thon Croque-monsieur * Haricots beurrés persillés Fromage Fruit BIO	Quiche * Gratin de poisson Riz Fromage BIO Fruit	Salade verte Couscous (Poulet-merguez) Semoule BIO Fromage Fromage blanc + sucre	Pois chiches aux oignons doux, andouillette * Tomates Provençales Fromage Dessert
--	--	--	---	---	--

BIO : Agriculture biologique



* Préparation contenant du porc

● **Salade verte à la Grecque** : salade verte, tomates, fromage, olives noires, sauce huile d'olive et citron ● **Salade de pépinettes** : pâtes, carottes râpées, petits-pois, tomates, sauce mayonnaise ● **Crumble de légumes d'été** : courgettes, tomates, oignons, crumble de parmesan gratiné au four ● **Salade "Campagnarde"** : Blé d'Ebly, tomates, maïs, dès de fromage, vinaigrette ● **Concombres façon "Tzatziki"** : concombre émincé, sauce yaourt et menthe fraîche

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 :

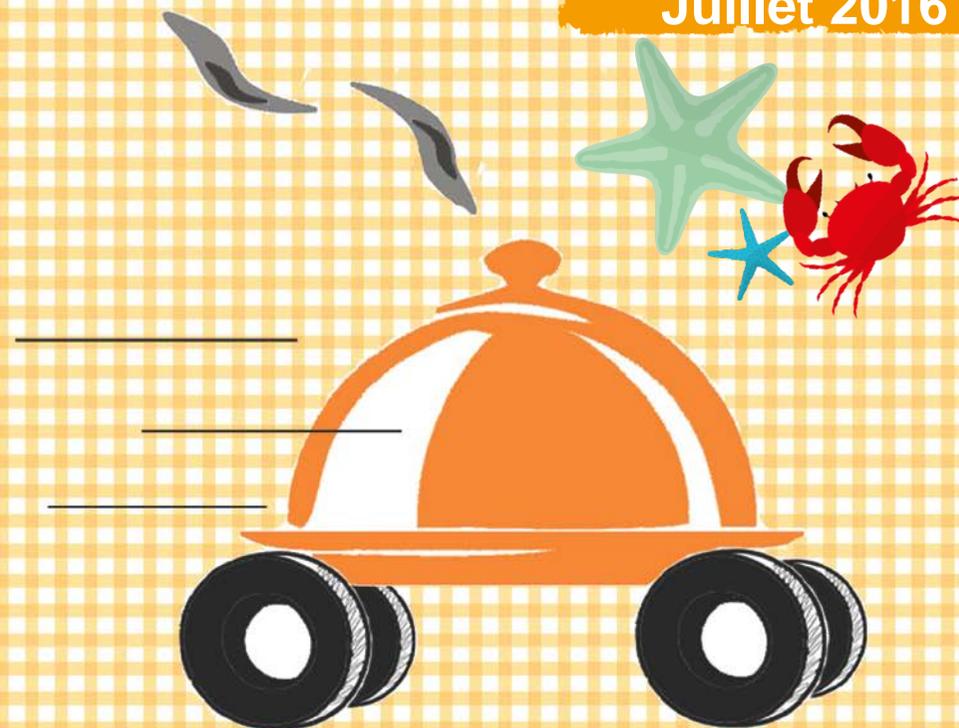
- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37

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

Juillet 2016



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr


aigues-mortes
Le Sel de la Vie


Le Grau du Roi
Le Port de la Méditerranée
LE GRAU
DU ROI
PORT CAMARGUE