

Le menu des repas à domicile

Juillet 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6	7	8	9	10	11
Betteraves BIO vinaigrette Poisson pané + citron Riz Fromage Fruit	Jambon à la Russe * Omelette Ratatouille Fromage, Crème dessert vanille + Petit Beurre	Pizza 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, Fromage, Tarte aux pommes	Pois chiches aux oignons doux, Truite aux amandes Gratin de légumes du jardin Fromage, Dessert
13	Férié 14	15	16	17	18
Salade de pépinettes ● Rôti de porc * Carottes vapeur Fromage Fruit	Jambon cru * Pavé de saumon sauce citron Purée de céleri Fromage, Dessert	Pastèque Brochettes de dinde au jus Ebly Fromage Compote BIO	Quiche * Moussaka "maison" Fromage Fruit	Assiette de crudités Gigot d'agneau + moutarde, Rôsti de légumes, Fromage BIO , Baba Chantilly	Asperges vinaigrette Côte de Porc * Flageolets BIO Fromage Dessert
20	21	22	23	24	25
Melon Thon à la tomate Polenta Fromage Liégeois chocolat	Concombres façon "Tzatziki" ● Spaghettis Bolognaise + râpé Fromage, Dessert	Taboulé Nuggets Tian de légumes d'été ● Fromage BIO Banane	Salade verte Brochettes de porc sauce aigre-douce * Pommes dauphines Fromage, Yaourt à boire	Crêpe au fromage Rôti de veau au jus Petits pois BIO au jus Fromage Fruit	Tarte salée aux légumes Coq au vin Brocolis au beurre Fromage Dessert
27	28	29	30	31	1 ^{er} août
Salade "Campagnarde" ● Coquelet rôti Printanière de légumes au beurre, Fromage + Beignet chocolat	Carottes râpées Gardianne de taureau Riz Fromage Yaourt aux fruits mixés	Œufs durs au thon Croque-monsieur * Haricots beurrés persillés Fromage Fruit BIO	Friand au fromage Poisson meunière + citron Flan de courgettes Fromage BIO Fruit	Salade de tomates Couscous (Poulet-Merguez) Fromage Fromage blanc + sucre	Concombre à la crème Andouillette Poêlée de légumes et pommes de terre 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, petit-pois, tomates, sauce mayonnaise ● **Tian de légumes d'été** : courgettes, tomates, oignons au four ● **Salade "Campagnarde"** : Blé d'Ebly, tomates, maïs, dès de fromage, vinaigrette ● **Concombres façon "Tzatziki"** : concombres, yaourt, 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 :

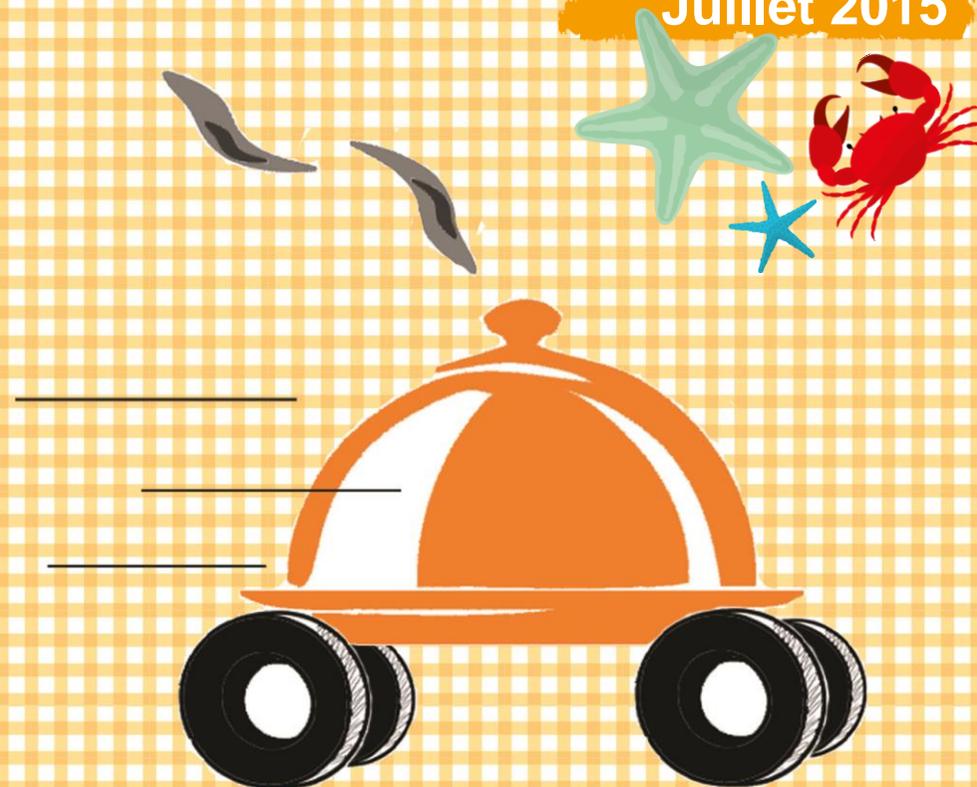
- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 04 66 53 98 12

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 2015



Communauté
de communes
Terre de CAMARGUE
www.terredecamargue.fr

aigues-mortes
Le Sel de la Vie

Le Phare de la Méditerranée
LE GRAU
DU ROI
PORT CAMARGUE