

# Le menu des repas à domicile

Octobre 2015

Lundi 28 sept.	Mardi 29 sept.	Mercredi 30 sept.	Jeudi 1 octobre	Vendredi 2 octobre	Samedi 3 octobre
Radis-beurre Cordon bleu Petits pois <b>BIO</b> au beurre Fromage Fromage blanc + sucre	Crêpes au fromage Cubes de Colin sauce "crustacés" Purée Fromage, fruit	Salade de riz "Sombbrero" Cuisse de pintade aux olives, carottes sautées Fromage Fruit	Lentilles vinaigrette Cervelas Obernois * Poêlée maraichère Fromage Yaourt + sucre	Salade verte + noix + fromage Bœuf à la Provençale Coquillettes + râpé Fromage, crème chocolat	Potage aux choux fleurs Petites seiches en persillade Champignons sautés Fromage Dessert
5 octobre	6 octobre	7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre
Macédoine Fricadelle sauce Curry Polenta Fromage Yaourt pêche <b>BIO</b>	Carottes râpées Cuisse de poulet Beignets de courgettes Fromage Compote	Charcuterie * + olives vertes Rosbeef + ketchup Pâtes à la tomate Fromage Fruit	Salade verte Choucroute * (pommes de terre - chou) Fromage Flan	Pizza Poisson pané + citron Poêlée ratatouille Fromage Banane	Terrine de légumes + coulis Cailles aux raisins Navets braisés Fromage Dessert
<b>Fête du Goût « Tour du monde des saveurs »</b>					
Maroc <b>12 octobre</b>	Espagne <b>13 octobre</b>	Grèce <b>14 octobre</b>	Outre-mer <b>15 octobre</b>	Vietnam <b>16 octobre</b>	Portugal <b>17 octobre</b>
Salade de tomates Couscous "Royal" Fromage Assortiment de fruits et fruits secs	Melon jaune Tortillas "maison" (pomme de terre/oignon) Salade verte Fromage, donuts	Houmous + croûtons Moussaka "maison" Fromage Yaourt à la Grecque + sucre	Samoussas ● (sur lit de salade) Rougail saucisse * Riz, haricots rouges Fromage, ananas	Salade "Vietnamienne" ● Brochettes de poulet au soja, poêlée de nouilles et légumes Fromage, dessert	Potage crème de tomates Bacalhau aux pommes de terre (cabillaud-pommes de terre-œufs durs) Fromage, dessert
19 octobre	20 octobre	21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre
Quiche Lorraine * Nuggets de poulet Printanière Fromage <b>BIO</b> Fruit	Œufs durs + mayo. Seiches à la tomate Blé (Ebly) Fromage Yaourt nature + sucre	Pamplemousse Veau Marengo Pommes noisette Fromage Carré framboise	Potage de légumes Rôti de porc * Haricots blancs façon Cassoulet Fromage, fruit <b>BIO</b>	Carottes râpées-mais Boules de bœuf au Curry Poêlée de légumes Fromage Mousse chocolat + biscuit	Salade verte Gardianne de taureau AOP Riz de Camargue Fromage Dessert
26 octobre	27 octobre	28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre
Pois-chiche en salade Poulet aux champignons Choux fleurs sautés Fromage Pruneaux au sirop	Crudités variées Escalope de dinde sauce au bleu et pommes de terre <b>BIO</b> au four Fromage, flan à la vanille	Taboulé aux raisins Jambon sauce Madère * Carottes vapeur Fromage <b>BIO</b> Salade de fruits frais	Haricots verts-tomates Poisson pané "maison" Pâtes au beurre Fromage Pomme au four	Endives Rosbeef + ketchup Flan de légumes Fromage Paris-Brest	Salade "Sud-Ouest" Cuisse de canard confite Pommes sautées Fromage Dessert

## 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](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)  
ou par téléphone au 04 66 53 29 43

# Le menu des repas à domicile

Octobre 2015



Communauté  
de communes  
Terre de CAMARGUE  
[www.terredecamargue.fr](http://www.terredecamargue.fr)

aigues-mortes  
Le Sel de la Vie

Le Pire de la Méditerranée  
LE GRAU  
DU ROI  
PORT CAMARGUE

