

Le menu des repas à domicile

Octobre 2016

Lundi 26 sept.	Mardi 27 sept.	Mercredi 28 sept.	Jeudi 29 sept.	Vendredi 30 sept.	Samedi 1 octobre
Radis-beurre Cordon bleu Petits pois BIO au beurre Fromage Fromage blanc aux fruits	Crêpes au fromage Filet de Colin sauce citron Carottes sautées Fromage, fruit	Haricots verts-tomates Sauté de pintade aux olives, pommes vapeur Fromage Fruits au sirop	Betteraves vinaigrette Rôti de porc * Haricots blancs façon cassoulet Fromage, fruit	Salade verte Bœuf à la Provençale Coquillettes Fromage Crème chocolat	Potage de légumes Foie persillé Champignons sautés Fromage Dessert
Fête du Goût « Tour du monde des saveurs »					
Tunisie 3 octobre	France 4 octobre	Grèce 5 octobre	Italie 6 octobre	Mexique 7 octobre	Portugal 8 octobre
Taboulé aux raisins Tajine de poulet aux amandes et citron Poêlée "Villageoise" Fromage, melon	Salade mâche, noix Parmentier de confit de canard Camembert BIO Clafoutis aux griottes	Salade Grecque ● Moussaka "maison" Fromage Yaourt à la Grecque vanille	Tomates cerises-mozzarella Macaronade Napolitaine (saucisse*, bœuf, pâtes, gruyère râpé) Fromage, dessert	Guacamole + croûtons Fajitas ● Salade verte mais Fromage Mousse chocolat	Salade de poulpes Bacalhau aux pommes de terre (cabillaud, pommes de terre, œufs durs) fromage, dessert
10 octobre	11 octobre	12 octobre	13 octobre	14 octobre	15 octobre
Lentilles vinaigrette Fricadelle sauce curry Poêlée "Villageoise" Fromage Yaourt aux fruits	Gardianne AOP* de Camargue Riz de Camargue (I.G.P)* Fromage Pâtisserie, raisins	Mousse de canard Poisson à la Bordelaise Polenta sauce tomate Fromage Fruit	Carottes râpées Cervelas Obernois * Pâte BIO au beurre Fromage Crème dessert vanille	Salade de pâtes Nuggets de poulet Printanière Fromage Banane BIO	Terrine de légumes + coulis Cailles sauce Aigre-douce Garniture asiatique Fromage Dessert
17 octobre	18 octobre	19 octobre	20 octobre	21 octobre	22 octobre
Salade de tomates Paëlla (poulet, seiche, gambas) Fromage Petit suisse aux fruits	Pizza Poisson pané citron Poêlée ratatouille Fromage Yaourt nature BIO + sucre	Pamplemousse Veau Marengo Pommes noisette Fromage Pâtisserie	Salade verte Choucroute * (pommes de terre-chou) Fromage Flan caramel	Quiche Lorraine * Gigot d'agneau Crumble de potiron Fromage Salade de fruits frais	Charcuterie * Encornets farcis Blé (Ebly) Fromage Dessert
24 octobre	25 octobre	26 octobre	27 octobre	28 octobre	29 octobre
Tomate-macédoine Poulet aux champignons Choux fleurs sautés Fromage, pruneaux au sirop + biscuit BIO	Potage de légumes Jambon sauce Madère * Pommes de terre sautées Fromage Ananas	Salade de riz Escalope de dinde sauce au bleu, carottes vapeur Fromage BIO Pomme au four	Œufs durs mayonnaise Seiches à la tomate Semoule Fromage Fruit BIO	Endives Rosbeef sauce ketchup Flan de légumes Fromage Beignet chocolat	Tarte aux 3 fromages Saucisse * Choux de Bruxelles lardons* 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 : 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

Octobre 2016



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

