



MENUS DE : OCTOBRE 2014

# COMMUNAUTE DES COMMUNES - TERRE DE CAMARGUE

## CUISINE CENTRALE



Ce menu a été composé conformément aux recommandations en vigueur par la diététicienne de la Communauté des Communes M. H. GOZIOSO

LUNDI 29-sept.-14	MARDI 30-sept.-14	MERCREDI 1-oct.-14	JEUDI 2-oct.-14	VENDREDI 3-oct.-14
Betteraves cubes en vinaigrette Cordon bleu Petits pois au beurre Fromage Yaourt Pêche (BIO)	Crêpes au fromage Cubes de Colin sauce "crustacés" Purée Fromage Fruit	Salade de riz "sombbrero"+mayo. Rôti de dinde sauce Madère Rôsti de légumes Fromage Fruit	Lentilles vinaigrette Saucisse (P) Poêlée Maraichère Yaourt nature + sucre Jus de pomme	Radis-beurre Bœuf à la Provençale Pâtes (BIO) + rapé Danette choco
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Fête locale d'AIGUES MORTES</b>				
6-oct.-14	7-oct.-14	8-oct.-14	9-oct.-14	10-oct.-14
Gardianne AOC de Camargue Riz de Camargue (I.G.P.)* Raisins (BIO) Tropézienne	Carottes râpées Cuisse de poulet Beignets de courgettes Fromage Compote	Charcuterie + olives vertes Fricadelle sauce moutarde Semoule Fromage Fruit	Salade verte Choucroute (P) (pommes de terre - chou) Flan (BIO)	Friand au fromage Pané de hoki + citron Poêlée ratatouille Fromage Banane
LUNDI 13-oct.-14	MARDI 14-oct.-14	MERCREDI 15-oct.-14	JEUDI 16-oct.-14	VENDREDI 17-oct.-14
Salade "Perles du jardin" <sup>o</sup> Poisson meunière Carottes vapeur Fromage Pomme (BIO)	Melon d'hiver Estouffade de bœuf Polenta Fromage blanc + sucre	Crudités variées Cuisse de pintade aux olives Pâtes Fromage Glace	Salade aux noix et fromage Chipolatas (P) Haricots verts Fromage (BIO) Fruits au sirop	Macédoine+ mayo Esc de dinde aux champignons Pommes noisettes Petits suisses aux fruits
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
20-oct.-14	21-oct.-14	22-oct.-14	23-oct.-14	24-oct.-14
Taboulé aux raisins Nugget"s de poulet Gratin de choux fleurs Fromage (BIO) Fruit	Salade verte + oeufs durs Seiches à la tomate Riz Yaourt nature + sucre	Pamplemousse Blanquette de veau Pommes vapeur Fromage Carré framboise	Potage de légumes Rôti de porc (P) H.blancs façon Cassoulet Fromage Fruit (BIO)	Carottes rapées-maïs Boules d'agneau au Curry Poêlée de légumes Mousse choco. + biscuit
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>VACANCES SCOLAIRES</b>				
27-oct.-14	28-oct.-14	29-oct.-14	30-oct.-14	31-oct.-14
Pois-chiches en salade Poulet "Basquaise" Printanière Yaourt à boire Pruneaux au sirop	Haricots verts-tomates + vinaigrette Aïoli de poisson Pommes de terre/carottes Fromage Pâtisserie	Quiche lorraine (P) Hachis parmentier à la purée de céleris Fromage (BIO) Salade de fruits frais	Salade "chinoise" * Brochette de porc (P) sauce caramélisée Riz Cantonais Flan vanille	Endives Rosbeef + ketchup Flan de légumes Fromage Pomme au four

(P)=préparation contenant du porc

\*Salade "chinoise" : Salade verte, carottes râpées, soja +sauce vinaigrette au curry

<sup>o</sup>Salade "Perles du jardin" : Pâtes "perles", tomates, maïs, olives vertes, vinaigrette

I.G.P.\* : Indication Géographique Protégée

Pour tout commentaire ou suggestion, la boîte mail est à votre disposition : [cuisine.centrale@terredecamargue.fr](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)