

# Le menu des repas à domicile

Septembre 2018

| Lundi                                                                              | Mardi                                                                                                    | Mercredi                                                                                                             | Jeudi                                                                                                                | Vendredi                                                                                                     | Samedi                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                  | 4                                                                                                        | 5                                                                                                                    | 6                                                                                                                    | 7                                                                                                            | 8                                                                                           |
| Salade de tomates<br>Raviolis gratinés<br><br>Fromage <b>BIO</b><br>Compote        | Pois chiches vinaigrette<br>Nuggets de poulet<br>Carottes au beurre<br>Fromage<br>Raisins <b>BIO</b>     | Œufs durs + ketchup<br>Rôti de veau aux<br>champignons, gnocchis<br>Fromage<br>Fruit                                 | Salade de riz ●<br>Sauté de porc *<br>Haricots verts<br>Fromage<br>Fromage blanc + sucre                             | Salade verte<br>Filet de poisson<br>sauce Nantua<br>Chou-fleur sauté<br>Fromage, tarte Normande              | Salade Marco Polo ●<br>Echine de<br>porc au jus *<br>Blettes à la crème<br>Fromage, dessert |
| 10                                                                                 | 11                                                                                                       | 12                                                                                                                   | 13                                                                                                                   | 14                                                                                                           | 15                                                                                          |
| Carottes râpées<br>Poisson pané + citron<br>Purée<br>Fromage<br>Mousse au chocolat | Salade Cow-boy ●<br>Wings<br>Petits pois au jus<br>Fromage<br>Crème dessert vanille                      | Tomates cerise<br>Paupiette de veau<br>aux olives, printanière<br>de légumes, fromage<br>Yaourt brassé nature +sucre | Céleris mayo.<br>Gardianne AOP<br>de Camargue, riz de<br>Camargue (I.G.P.)*<br>Fromage, pâtisserie                   | Feuilleté Hot-dog<br>Boulettes d'agneau à la<br>tomate, rôsti de légumes<br>Fromage<br>Banane <b>BIO</b>     | Poireaux vinaigrette<br>Rouille à la Graulenne<br>Pommes vapeur<br>Fromage<br>Dessert       |
| 17                                                                                 | 18                                                                                                       | 19                                                                                                                   | 20                                                                                                                   | 21                                                                                                           | 22                                                                                          |
| Melon<br>Pavé de saumon<br>sauce citron<br>Polenta<br>Fromage, fruits au sirop     | Taboulé<br>Cordon bleu<br>Poêlée de ratatouille<br>Fromage<br>Dessert                                    | Brandade et croûtons<br>Emincé de bœuf à la<br>Mexicaine, salsifis<br>Fromage<br>Fruit                               | Radis-beurre<br>Roti de porc + moutarde *<br>Beignets de courgettes<br>Fromage<br>Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b> | Mousse de canard<br>Lasagnes gratinées<br><br>Fromage<br>Pomme <b>BIO</b>                                    | Salade verte<br>Boudin aux pommes *<br>Pommes de terre sautées<br>Fromage<br>Dessert        |
| 24                                                                                 | 25                                                                                                       | 26                                                                                                                   | 27                                                                                                                   | 28                                                                                                           | 29                                                                                          |
| Macédoine<br>Colombo de dinde ●<br>Semoule<br>Fromage frais aux fruits<br>Fruit    | Assiette du jardinier ●<br>Rosbeef au jus<br>Purée de carottes<br>Fromage <b>BIO</b><br>Beignet chocolat | Tomates au thon<br>Moules à la crème<br>Riz <b>BIO</b><br>Fromage<br>Pomme cuite au caramel                          | Salade verte +<br>dès de fromage,<br>Saucisse *, lentilles<br>à la moutarde, fromage<br>Flan caramel <b>BIO</b>      | Crêpe au fromage<br>Cuisse de poulet rôti<br>Haricots beurrés<br>Fromage<br>Yaourt nature <b>BIO</b> + sucre | Charcuterie *<br>Lapin à la moutarde<br>Poêlée Méridionale<br>Fromage<br>Dessert            |

● **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, maïs, croûtons ● **Salade de riz** : riz, courgettes crues, tomates, olives, mayonnaise ● **Salade "Marco Polo"** : pâtes, saumon, poivrons, vinaigrette au citron et huile d'olive ● **Assiette du jardinier** : carottes et courgettes râpées, maïs ● **Colombo de dinde** : sot-l'y-laisse de dinde + sauce exotique (oignons, fruits, lait de coco, curry)

\*Gardianne AOP de Camargue

\*Riz de Camargue (I.G.P.) : Indication Géographique Protégée

**BIO** : Agriculture biologique



\* Préparation contenant du porc

## 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 :

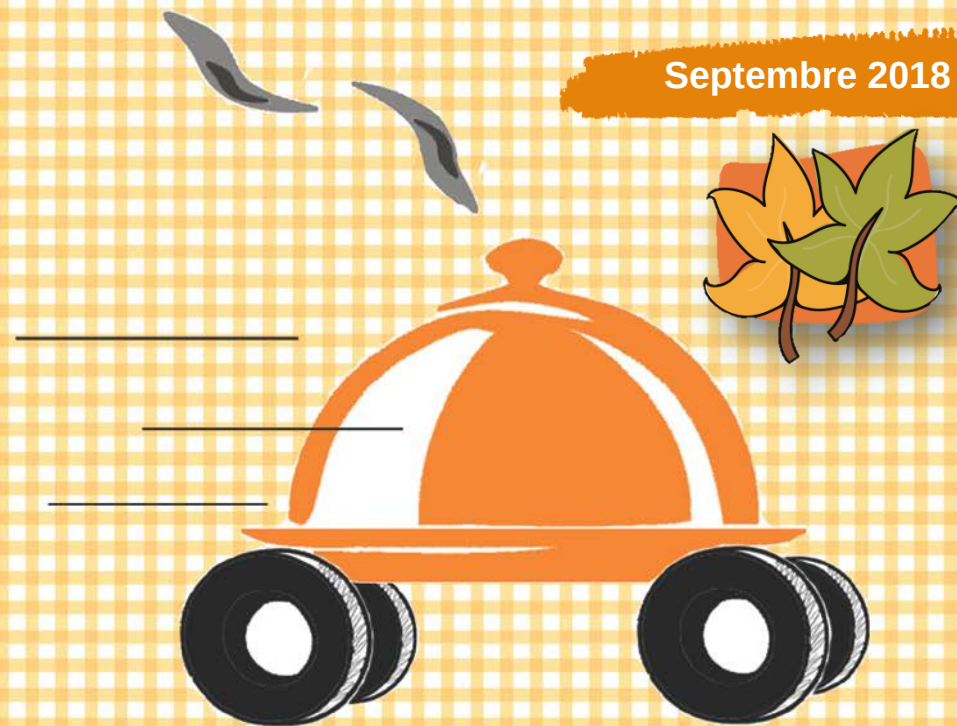
- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37

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

# Le menu des repas à domicile

Septembre 2018



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

aigues-mortes  
Le Sel de la Vie

Le Phare de la Méditerranée  
LE GRAU  
DU ROI  
PORT CAMARGUE