

# Le menu des repas à domicile

Mars 2019

| Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi   | Samedi   |
|--|---|---|---|--|--|
| 4<br>Salade de pâtes<br>Wings de poulet<br>Crumble de potiron<br>Fromage<br>Fruit  | 5<br>Melon d'hiver<br>Seiches à la Sétoise<br>Riz<br>Fromage<br>Flan nappé caramel <b>BIO</b>   | 6<br>Salade Bergère ●<br>Bœuf en daube<br>Pommes dauphines<br>Fromage<br>Poire caramel et amandes                           | 7<br>Radis-beurre<br>Saucisse *<br>Gratin de côtes de blette<br>et pommes de terre<br>Tarte aux pommes                                | 8<br>Crêpe au fromage<br>Sot l'y laisse de dinde<br>aux champignons<br>Haricots beurrés<br>Fromage, ananas frais | 9<br>Céleris mayonnaise<br>Foie de veau au<br>vinaigre Balsamique<br>Poêlée de légumes<br>Fromage, dessert |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15   | 16   |
| 18<br>Salade de lentilles<br>Filet de cabillaud<br>sauce aux épices<br>Rôstis de légumes<br>Fromage<br>Fromage blanc + sucre         | 19<br>Carottes râpées vinaigrette<br>Paleron de bœuf<br>sauce tomate<br>Beignets de courgettes<br>Fromage<br>Crème chocolat, biscuits | 20<br>Pizza<br>Paupiettes de veau<br>aux 4 poivres<br>Coquillettes<br>Fromage<br>Fruit                                      | 21<br>Potage de<br>légumes d'Antan ●<br>Galette sarrasin<br>jambon fromage *<br>Salade + dès de tomates<br>Fromage, yaourt aux fruits | 22<br>Salade de mâche<br>Emincé de poulet<br>à la crème<br>Petits pois<br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit            | 23<br>Charcuterie *<br>Aile de raie au<br>beurre blanc<br>Pommes vapeur<br>Fromage<br>Dessert              |
| 25<br>Pâté coupelle<br>Raviolis<br><br>Fromage<br>Compote <b>BIO</b>   | 26<br>Œuf mimosa<br>Gratin de poisson<br>à la tomate<br>Carottes au beurre<br>Fromage <b>BIO</b> , banane <b>BIO</b>                  | 27<br>Bouillon de pâtes<br>Rôti de veau au jus<br>Haricots verts <b>BIO</b><br>au beurre<br>Fromage, fruit                  | 28<br>Salade + dès de fromage<br>Rôti de porc *<br>Purée de pomme de terre<br>Fromage<br>Crème vanille                                | 29<br>Tarte aux 3 fromages<br>Sauté d'agneau<br>Printanière<br>Yaourt nature <b>BIO</b> + sucre<br>Fruit         | 30<br>Soupe de poisson<br>Côte de porc *<br>Haricots blancs<br>Fromage<br>Dessert                          |
| Melon d'hiver<br>Sot l'y laisse de poulet<br>sautés aux oignons<br>Poêlée du marché au<br>fromage fondu, fromage<br>Brownie chocolat | Betteraves <b>BIO</b><br>Poisson pané - citron<br>Pâtes au beurre + râpé<br><br>Fromage<br>Salade de fruits                           | Crudités variées ●<br>Omelette maison<br>aux pommes de terre<br>Gratin de chou-fleur<br>Fromage<br>Fromage frais aux fruits | Tomates - maïs<br>Colombo de porc *<br>Riz<br><br>Fromage<br>Yaourt vanille   | Velouté de courge<br>Steak haché moutarde<br>Pommes sautées<br><br>Fromage<br>Fruit                              | Artichaut vinaigrette<br>Andouillette *<br>Endives braisées<br><br>Fromage<br>Dessert                      |

**BIO** : Agriculture biologique



\* Préparation contenant du porc

● **Velouté aux légumes d'Antan** : mélange de pomme de terre, courge, panais, patate douce, carotte jaune ● **Salade Bergère** : salade verte, fromage de chèvre, olive noire, huile d'olive ● **Crudités variées** : chou rouge, maïs, tomates cerises

## 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

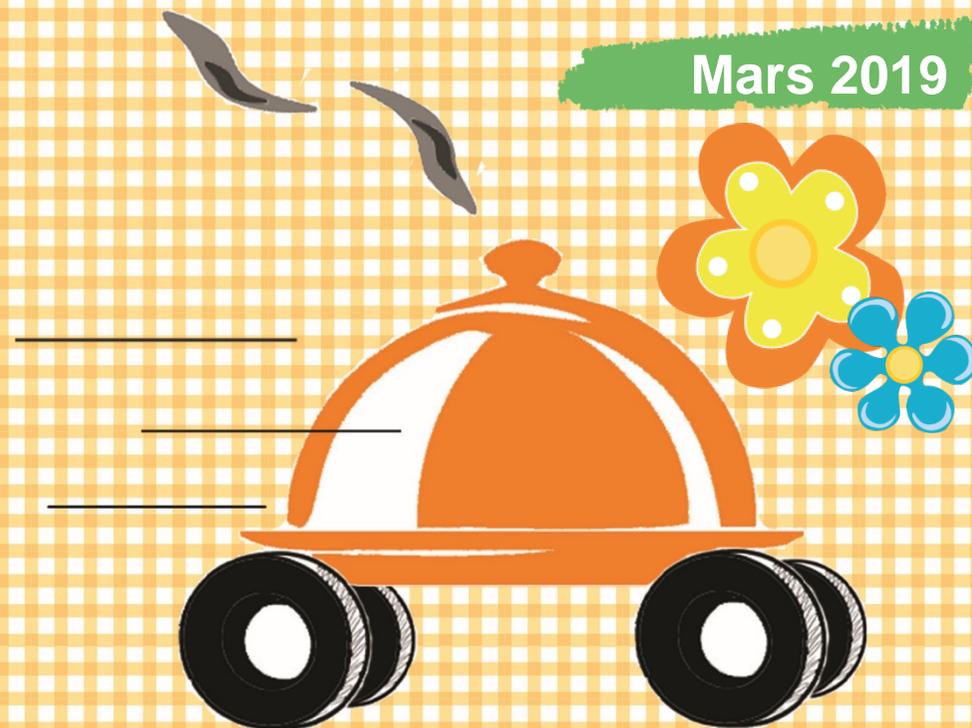
L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement.

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

Mars 2019



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

aigues-mortes  
Le Sel de la Vie

Le Grau du Roi  
Le Sel de la Vie