

# Le menu des repas à domicile

Octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28/09	29/09	30/09	1	2	3
Taboulé Brochettes Yakitori Gratin de chou-fleur Fromage Banane <b>BIO</b>	Betteraves <b>BIO</b> Bœuf à la Provençale Rösti de légumes Fromage <b>BIO</b> Fruit	Carottes râpées - olives noires, nuggets de poulet Rizotto, fromage Fromage blanc nature + sucre	Salade Iceberg Saucisse * Coquillettes <b>BIO</b> + râpé Fromage Fruits au sirop	Potage poireaux-pommes de terre, poisson pané + citron, haricots verts <b>BIO</b> Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Tomates mozzarella Andouillette * Endives braisées Fromage Dessert
5	6	7	8	9	10
Radis-beurre Brochette de poisson meunière, petit-pois au jus, fromage Yaourt nature + sucre	Céleris Rémoulade Gardianne de taureau - riz de Camargue (I.G.P*) Fromage <b>BIO</b> Fruit	Chicons (endives) Boulette au bœuf en Carbonade, pommes Dauphines, fromage, Pomme cuite « maison »	Salade de pâtes au thon Galette sarrasin jambon-fromage * Haricots beurrés, fromage, Chocolat liégeois <b>BIO</b>	Salade Cow-boy Quenelles <b>BIO</b> Boullgour <b>BIO</b> et lentilles <b>BIO</b> Fromage Crème vanille <b>BIO</b>	Charcuterie * Marmite du pêcheur Pommes vapeur Fromage Dessert
Semaine Nationale du Goût : <u>Le fruit dans tous ses états</u>					
12	13	14	15	16*	17
<u>Pomelos</u> , surimi (mayo.) sauté de veau <b>BIO</b> aux olives, pâtes + râpé, fromage Dessert <u>banane-coco</u>	Pois chiches <b>BIO</b> et tomates Tortilla aux pommes de terre, ratatouille Flan caramel <b>BIO</b> <u>Pruneaux</u>	Œufs durs + mayo Filet de cabillaud sauce aux agrumes, Patates douce au four, fromage <u>Ananas</u> + chantilly	Soupe de potiron, <u>coco</u> , curry, rôti de porc * au jus Gratin de chou bicolore Fromage Yaourt vanille	<u>Melon d'hiver</u> Emincé de poulet aux champignons, purée Fromage, <u>tarte aux poires</u> Bourdaloue	<u>Avocat</u> vinaigrette Cuisse de canette à l' <u>orange</u> , navets au beurre Fromage, <u>pomme cuite</u> , pain d'épice, <u>amandes</u>
19	20	21	22	23	24
Pizza au fromage Tajine d'agneau Carottes <b>BIO</b> au beurre Fromage Yaourt brassé + sucre	Charcuterie * Hachis Parmentier « maison » Fromage <b>BIO</b> Fruit	Carottes râpées Seiche à la tomate Mélange 5 céréales Fromage Dessert	Endives Chipolatas * <b>BIO</b> Purée au potiron Fromage Pâtisserie	Macédoine mayonnaise Wings Pâtes Fromage Fruit <b>BIO</b>	Quiche Lorraine * Lasagnes saumon - épinards - Fromage Dessert
26	27	28	29	30	31
Mélange Coleslaw Gratin de poisson Printanière de légumes Fromage Fromage frais aux fruits	Mâche Rosbeef aux champignons Gnocchis Fromage Fruit	Salade Niçoise Merguez à la tomate Semoule Fromage <b>BIO</b> Compote <b>BIO</b> + spéculoos	Bouillon de pâtes Sauté de porc * Beignets de légumes Fromage Fruit	Potage de légumes Cordon bleu Gratin de courgettes Fromage Salade de fruits	Poireaux vinaigrette Gigot d'agneau Flageolets 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](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)  
ou par téléphone au 04 66 53 29 43

# Le menu des repas à domicile

Octobre 2020



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 Grau du Roi  
Le Port de Camargue