

# Menu Repas à domicile - du 31 janvier au 26 février 2022

Lundi 31 janvier	Mardi Nouvel An Chinois 1 <sup>er</sup> février	Mercredi 2 février	Jeudi 3 février	Vendredi 4 février	Samedi 5 février
Mélange Coleslaw Cabillaud  aux petits légumes, polenta Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b> 	Salade Chinoise Brochettes Yakitori Riz Cantonais Fromage Beignets aux pommes	Friand au fromage Rosbeef <b>VF</b> & moutarde Petits pois Fromage Fruit 	Melon d'hiver Sauté de porc   à la moutarde  , coquillettes Fromage Crêpes & pâte à tartiner	Lentilles <b>BIO</b> vinaigrette Bouchées au camembert Poêlée ratatouille Fromage Mousse chocolat <b>BIO</b>	Hareng-pommes à l'huile Langue de bœuf  aux câpres, épinards à la crème Fromage, compote
7 février 	8 février	9 février	10 février	11 février	12 février
Pizza Œuf dur, gratin de chou-fleur & pommes de terre  Fromage, fromage blanc & pommes & spéculos	Taboulé Poisson pané & citron <b>BIO</b> Haricots verts <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b>  Fruit	Potage de légumes  Veau <b>BIO</b> Marengo  Tempura de légumes Fromage Salade de fruits	Salade Cow-boy Rôti de porc <b>VF</b> au cidre Pommes de terre sautées & pomme (fruit), fromage Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre	Salade verte  & dès de fromage Wings, courgettes <b>BIO</b> en gratin  , fromage Eclair à la vanille	Tarte salée Coq au vin  Légumes braisés Fromage Viennois café
14 février	15 février	16 février	17 février	18 février 	19 février
Poireaux vinaigrette Couscous  (sauté d'agneau & merguez) Fromage Fruit <b>BIO</b> 	Crudités variées  Colombo de dinde <b>VF</b>  Pâtes <b>BIO</b> au beurre Fromage Compote	Jambon  beurre Moules <b>BIO</b> à la crème Frites / pommes dauphines Yaourt brassé nature & sucre, pêche au sirop 	Salade verte Chipolatas <b>BIO</b>  Carottes bâton Fromage <b>BIO</b> Gaufre au sucre	Pois chiches vinaigrette Crêpe emmental, haricots verts <b>BIO</b> au beurre, Fromage Crème chocolat <b>BIO</b> & madeleine <b>BIO</b>	Crème de chou-fleur Pennes aux saveurs de la mer (cocktail de fruits de mer)  Fromage Ananas
21 février	22 février	23 février	24 février	25 février	26 février
Betteraves <b>BIO</b> Lasagnes <b>VF</b>  - Fromage Liégeois chocolat <b>BIO</b>	Œufs durs mayonnaise Cuisse de poulet <b>BIO VF</b> Purée de potiron Fromage <b>BIO</b>  Fruit <b>BIO</b> 	Endives Gardianne <b>AOP</b>  Riz de Camargue <b>IGP</b>  Fromage, fromage blanc nature & sucre	Carottes râpées  Jambon braisé  Chou de Bruxelles, fromage Flan nappé caramel <b>BIO</b> & biscuit	Céleris mayonnaise Steak de thon à la tomate Mélange 5 céréales Fromage  Fruit	Pamplemousse & sucre Choucroute garnie  - Fromage Yaourt vanille <b>BIO</b>

**Hareng-pommes à l'huile** : salade de pommes de terre et hareng fumé, oignons doux et vinaigrette huile d'olive **Salade Chinoise** : Chou chinois, carottes râpées, fromage, cacahuète

**Crudités variées** : radis, carottes, maïs

 : Menu végétarien

**VF** : Viande et volaille Française

**AOP** : Appellation d'Origine Contrôlée

 : Produit local

 : Produit régional

**BIO** : Produit issu de l'agriculture biologique

 : Pêche durable (MSC)

**IGP** : Indication Géographique Protégée

 : Cuisiné par nos chefs

 : Préparation à base de porc

## Ma cuisine a du goût !

**Des menus équilibrés et variés cuisinés avec des produits de qualité :**

Les produits utilisés sont garantis sans OGM par nos fournisseurs. Les fruits et légumes frais sont locaux et de saison. La majorité des viandes et volailles est d'origine française. Le poisson surgelé est issu de la pêche durable. Les laitages et les fromages sont le plus souvent bio.

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

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

