

# Menu Repas à domicile – du 30 janvier au 25 février 2023

Lundi 30 janvier	Mardi 31 janvier	Mercredi 1 <sup>er</sup> février	Jeudi 2 février	Vendredi 3 février	Samedi 4 février
Poireaux vinaigrette   Civet de noix de joue de bœuf  Riz cantonnais Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Taboulé & tomates  Nuggets blé - emmental Haricots verts <b>BIO</b> Fromage Crème vanille <b>BIO</b> & petit beurre <b>BIO</b>	Crudités variées   Merguez à la tomate   Petit épeautre <b>BIO</b> au beurre Fromage Compote <b>BIO</b>	Salade verte & dés de fromage   Rôti de porc  <b>VF</b> au cidre Pommes de terre sautées  & pommes (fruit), Fromage Crêpe & pâte à tartiner	Pois chiches vinaigrette  Poisson pané & citron  Bâtonnets de carottes <b>BIO</b>  glacées Fromage Fromage frais aux fruits <b>BIO</b>	Crème de potiron  Pâtes <b>BIO</b> aux saveurs de la mer (cocktail de fruits de mer) Fromage Dessert
<b>6 février</b>	<b>7 février</b>	<b>8 février</b>	<b>9 février</b>	<b>10 février</b>	<b>11 février</b>
Pizza  Omelette, gratin de chou-fleur & pommes de terre Fromage, Yaourt brassé <b>BIO</b> nature & sucre	Mousse de canard Petits filets de colin sauce Nantua   Mélange 5 céréales Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Potage de légumes  Emincé de volaille <b>VF</b>  au curry Pâtes <b>BIO</b> Fromage Salade de fruits	Melon d'Hiver Saucisse <b>VF</b>   Petits pois Fromage <b>BIO</b> Pêches au sirop	Salade Chinoise   Veau <b>BIO</b> Marengo   Polenta  Fromage Flan nappé caramel <b>BIO</b>	Tarte salée  Coq au vin <b>VF</b>  Légumes braisés  Fromage Dessert
<b>13 février</b>	<b>14 février</b>	<b>15 février</b>	<b>16 février</b>	<b>17 février</b>	<b>18 février</b>
Mélange Coleslaw   Cabillaud sauce citron   Rösti de légumes Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Salade Cow-boy   Wings  Courgettes <b>BIO</b> en gratin  Fromage Beignet	Feuilleté au comté Rosbeef <b>VF</b> & moutarde Haricots beurrés Fromage Fruit	Endives vinaigrette   Sauté de porc <b>BIO</b>   à la moutarde Coquillettes <b>BIO</b> Fromage Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre	Lentilles <b>BIO</b> vinaigrette Crousti fromage Poêlée ratatouille  Fromage Mousse chocolat	Hareng-pommes à l'huile  Langue aux câpres <b>VF</b>  Epinards <b>BIO</b> à la crème  Fromage Dessert
<b>20 février</b>	<b>21 février</b>	<b>22 février</b>	<b>23 février</b>	<b>24 février</b>	<b>25 février</b>
Charcuterie  Lasagnes <b>VF</b>  - Fromage Fruit	Céleris rémoulade   Gardianne <b>BIO VF</b>   Riz de Camargue   Fromage, fromage blanc <b>BIO</b> & dés de pommes & brisures de spéculoos	Betteraves <b>BIO</b> Cuisse de poulet <b>BIO IGP</b>  Purée de potiron  Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Carottes râpées <b>BIO</b>   Jambon braisé   Choux de Bruxelles Fromage Liégeois chocolat	Salade verte   Moule <b>BIO</b> à la crème   Pommes Dauphines Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Pamplemousse & sucre Choucroute garnie  - Fromage Dessert

**Hareng-pommes à l'huile** : salade de pommes de terre et hareng fumé, oignons doux et vinaigrette huile d'olive **Salade Cow-boy** : salade verte, croûtons, tomates, maïs, vinaigrette

**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

