

# Menu Repas à domicile - du 27 février au 25 mars 2023

| Lundi<br>27 février                                                                                               | Mardi<br>28 février                                                                                        | Mercredi<br>1 <sup>er</sup> mars                                                                                                                        | Jeudi<br>2 mars                                                                                                  | Vendredi<br>3 mars                                                                                            | Samedi<br>4 mars                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poireaux vinaigrette<br>Couscous (sauté d'agneau-merguez)<br>Fromage<br>Fruit                                     | Radis-beurre<br>Poulet sauté VF<br>à l'Asiatique, pommes de terre sautées<br>Fromage<br>Yaourt vanille BIO | Bouillon de pâtes<br>Poisson pané & citron<br>Flan de légumes du soleil<br>Fromage<br>Mousse chocolat BIO                                               | Salade verte & maïs<br>Macaronade VF<br>Pâtes BIO<br>Fromage<br>Fromage blanc BIO & sucre                        | Crêpe au fromage<br>Boules au bœuf BIO<br>sauce moutarde<br>Haricots verts BIO sautés<br>Fromage<br>Fruit BIO | Salade Camarguaise<br>Civet de lapin VF<br>Brocolis au beurre<br>Fromage<br>Dessert                            |
| 6 mars                                                                                                            | 7 mars                                                                                                     | 8 mars                                                                                                                                                  | 9 mars                                                                                                           | 10 mars                                                                                                       | 11 mars                                                                                                        |
| Melon d'hiver<br>Rosbeef avec moutarde VF<br>Carottes BIO au beurre<br>Fromage<br>Yaourt aux fruits BIO & biscuit | Charcuterie<br>Gratin de poisson<br>à la Provençale<br>Gnocchis BIO<br>Fromage BIO<br>Banane BIO           | Pamplermousse & sucre<br>Colombo de dinde VF<br>Patate douce au four<br>Fromage<br>Dessert                                                              | Salade Cow-boy<br>Rôti de porc VF au jus<br>Beignets de courgettes<br>Fromage<br>Viennois vanille                | Soupe de légumes<br>Quenelles sauce aurore gratinées<br>Blé<br>Fromage<br>Ananas frais                        | Tarte salée<br>Andouillette VF<br>Endives braisées<br>Fromage<br>Dessert                                       |
| 13 mars                                                                                                           | 14 mars                                                                                                    | 15 mars                                                                                                                                                 | 16 mars                                                                                                          | 17 mars                                                                                                       | 18 mars                                                                                                        |
| Betterave BIO<br>Escalope viennoise<br>Petits pois<br>Fromage<br>Fruit                                            | Carottes râpées BIO<br>Daube de bœuf BIO<br>Riz de Camargue<br>Fromage<br>Yaourt nature BIO & sucre        | Mousse de canard<br>Paupiettes de veau au poivre vert<br>Crumble de butternut<br>Fromage<br>Fruit                                                       | Salade verte BIO & olives noires<br>Croziflette<br>Fromage<br>Flan nappé caramel BIO                             | Céleris mayonnaise<br>Filet de cabillaud<br>sauce aux épices<br>Printanière<br>Fromage BIO<br>Fruit           | Potage crème de chou-fleur<br>Foie de veau VF au vinaigre balsamique<br>Blettes à la crème<br>Fromage, dessert |
| 20 mars                                                                                                           | 21 mars                                                                                                    | 22 mars                                                                                                                                                 | 23 mars                                                                                                          | 24 mars                                                                                                       | 25 mars                                                                                                        |
| Mélange Coleslaw<br>Omelette<br>Gratin de courgettes & pommes de terre<br>Fromage<br>Tarte aux pommes             | Salade de saison<br>Cubes de colin pané aux céréales<br>Coquillettes BIO<br>Fromage<br>Fruit               | Salade de pois-chiches à la Libanaise<br>Emincé de bœuf VF au sésame,<br>Carottes bicolores sautées<br>Fromage, pomme cuite au caramel sur pain d'épice | Salade verte BIO & dès de cantal<br>Civet de porc VF<br>Rôstis de légumes<br>Fromage<br>Fromage blanc aux fruits | Chou-fleur Mimosa<br>Wings de poulet VF<br>Purée de potiron<br>Fromage<br>Fruit                               | Charcuterie<br>Aile de raie au beurre blanc<br>Pommes vapeur<br>Fromage<br>Dessert                             |

**Croziflette** : Pâtes « crozets », dès de jambon et lardons, fromage à raclette, oignons, crème fraîche

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

**VF** : Viande et volaille Française

**AOP** : Appellation d'Origine Contrôlée

 : Pêche durable (MSC)

**IGP** : Indication Géographique Protégée

 : Produit local

 : Produit régional

 : 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**  
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

