

# Menu Repas à domicile – du 10 juillet au 5 août 2023

Lundi 10 juillet	Mardi 11 juillet	Mercredi 12 juillet	Jeudi 13 juillet	Vendredi 14 juillet - FERIE	Samedi 15 juillet
Céleris mayonnaise Pavé de saumon Beurre - citron Tagliatelles Fromage <b>BIO</b> Melon	Salade Cow-boy Cuisse de pintade <b>VF</b> Haricots beurrés <b>BIO</b> Fromage Yaourt vanille <b>BIO</b>	Tarte 3 fromages Paleron de bœuf <b>VF</b> sauce tomate aux câpres Chou-fleur <b>BIO</b> sauté Fromage <b>BIO</b> Fruit	Carottes râpées Filet mignon <b>VF</b> à l'ananas, riz Fromage Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre	Tomates mozzarella et basilic Truite à l'oseille Pommes vapeur Fromage Pâtisserie	Salade Marco Polo Andouillette <b>VF</b> Aubergines à la tomate Fromage Dessert
<b>17 juillet</b>	<b>18 juillet</b>	<b>19 juillet</b>	<b>20 juillet</b>	<b>21 juillet</b>	<b>22 juillet</b>
Radis-beurre Omelette Rösti de légumes Fromage <b>BIO</b> Compote <b>BIO</b>	Lentilles <b>BIO</b> vinaigrette Boulettes d'agneau à l'Orientale Semoule Fromage Crème chocolat <b>BIO</b>	Pizza Rosbeef sauce tartare <b>VF</b> Haricots verts <b>BIO</b> Fromage Fruit	Charcuterie Légumes farcis sans porc Blé Fromage Fruit	Taboulé et tomates cerise Wings de poulet Flan de courgettes Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Haricots blancs en vinaigrette tomate Brochettes de porc <b>VF</b> à la Provençale Poêlée Méridionale Fromage Dessert
<b>24 juillet</b>	<b>25 juillet</b>	<b>26 juillet</b>	<b>27 juillet</b>	<b>28 juillet</b>	<b>29 juillet</b>
Melon Tajine de mouton <b>BIO VF</b> Gnocchis <b>BIO</b> Fromage Yaourt <b>BIO</b> nature & sucre	Salade de tomates Rôti de porc <b>VF</b> Petits-pois <b>BIO</b> au beurre Fromage Viennois vanille	Pêches au thon Spaghetti Bolognese <b>VF</b> & râpé Fromage <b>BIO</b> Fruit	Bouchée à la reine Poisson pané & citron Courgettes sautées Fromage Fruit	Œufs durs & mayonnaise Quenelles gratinées Poêlée ratatouille Fromage Riz au lait	Artichaut vinaigrette Encornets farcis Riz Fromage Dessert
<b>31 juillet</b>	<b>1<sup>er</sup> août</b>	<b>2 août</b>	<b>3 août</b>	<b>4 août</b>	<b>5 août</b>
Pois chiches à la Libanaise Moussaka <b>VF</b>  Fromage Fruit	Concombres vinaigrette Poulet rôti <b>BIO VF</b> Coquillettes <b>BIO</b> & râpé Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Pastèque Rôti de veau Printanière de légumes Fromage Brownie & crème anglaise	Salade verte & dès de fromage Cordon bleu Epinards <b>BIO</b> à la crème Fromage Fromage frais aux fruits <b>BIO</b>	Betteraves <b>BIO</b> Cabillaud en aioli Pommes de terre Fromage <b>BIO</b> Fruit	Tarte tomate-chèvre Civet de rognons de veau <b>VF</b> Purée de céleris Fromage Dessert

**Salade Marco Polo** : Pâtes (papillons), saumon, poivrons rouges et verts, olives noires, sauce cocktail  
**Pois chiches à la Libanaise** : Pois-chiches, brunoise de légumes, boulgour, raisins secs, vinaigrette  
**Salade Cow-boy** : salade verte, croûtons, maïs, tomates, vinaigrette



: 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 !

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 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)

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

