

Menu Repas à domicile - du 4 au 30 septembre 2023

Lundi 4 septembre	Mardi 5 septembre	Mercredi 6 septembre	Jeudi 7 septembre	Vendredi 8 septembre	Samedi 9 septembre
Lentilles BIO vinaigrette Wings de poulet Purée de carottes BIO Fromage Fromage blanc & sucre	Salade verte & dès de fromage IGP Gratin de poisson Printanière de légumes Fromage Abricots au sirop	Macédoine mayonnaise Emincé de bœuf VF aux oignons Rizotto Fromage Fruit	Melon Rôti de porc VF Beignets de courgettes Fromage Crème chocolat BIO	Concombres vinaigrette Boules au bœuf BIO à la tomate Pâtes BIO Fromage Yaourt vanille BIO	Chou-fleur BIO vinaigrette Saucisse VF Flageolets Fromage Dessert
11 septembre	12 septembre	13 septembre	14 septembre	15 septembre	16 septembre
Crêpe au fromage Escalope Viennoise Gratin de blettes Fromage Ananas frais	Tomates & mozzarella Gardianne de taureau BIO Riz de Camargue IGP Fromage Yaourt BIO au caramel beurre salé	Mousse de canard Colin grillé tomate Pommes Dauphines Fromage Fruit	Pamplemousse & sucre Chipolatas BIO VF Petits pois au beurre Fromage BIO Banane BIO	Carottes râpées Paupiette de veau à la moutarde VF Mélange 5 céréales Fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Salade Estivale Rouille Graulenne (Poulpe et pommes de terre) Fromage Dessert
18 septembre	19 septembre	20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre
Salade de riz Nuggets Haricots beurrés BIO Fromage Yaourt nature BIO & sucre	Salade verte & tomates cerise Filet de limande sauce Nantua, boulgour BIO Fromage Liégeois chocolat BIO	Pizza Brochette de dinde VF marinée romarin Poêlée ratatouille Fromage Salade de fruits	Radis-beurre Noix de joue de porc Polenta Fromage Tarte Normande & crème anglaise	Céleris mayonnaise Rosbeef VF & moutarde Rôsti de légumes Fromage Fruit BIO	Charcuterie Civet de rognons Laitues braisées Fromage Dessert
25 septembre	26 septembre	27 septembre	28 septembre	29 septembre	30 septembre
Taboulé Cubes de colin 3 céréales Gratin de chou-fleur Fromage BIO Fruit	Betteraves BIO Omelette BIO Pâtes BIO & sauce tomate Fromage Flan caramel BIO	Bouillon vermicelles Cuisse de poulet BIO rôti VF Crumble de potiron Fromage Fruit BIO	Salade Cow-boy Jambon braisé à l'ananas VF Carottes BIO au beurre Fromage Fromage frais aux fruits BIO	Crudités variées Veau BIO aux champignons Petit épeautre BIO Fromage IGP Compote BIO	Salade Chinoise Cailles VF aux petits oignons Brocolis BIO au beurre Fromage Dessert

Salade Estivale : haricots verts, pois-chiches, poivrons verts, vinaigrette balsamique **Salade de riz** : Riz, dès de tomates, maïs, olives noires, vinaigrette **Salade Cow-boy** : salade verte, croûtons, maïs, tomates, vinaigrette **Crudités variées** : courgettes et carottes râpées, radis sauce crudité **Salade Chinoise** : Chou chinois, nouilles, fromage, cacahuètes, surimi, 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
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

