

# Menu Repas à domicile - du 2 au 28 octobre 2023

Lundi 2 octobre	Mardi 3 octobre	Mercredi 4 octobre	Jeudi 5 octobre	Vendredi 6 octobre	Samedi 7 octobre
Radis - beurre Poisson pané , citron <b>BIO</b> Poêlée ratatouille Fromage Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre	Macédoine mayonnaise Quenelles <b>BIO</b> en béchamel Pâtes & lentilles cuisinées Fromage, Fruit	Assiette du jardinier Poulet <b>BIO</b> au citron <b>VF</b> Mélange 5 céréales Fromage Mousse chocolat <b>BIO</b>	Salade verte dés de cantal <b>IGP</b> Sauté de porc Purée, fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Crêpes au fromage Rosbeef <b>VF</b> & moutarde Gratin de courgettes, pommes de terre Fromage <b>AOP</b> , Fruit <b>BIO</b>	Tomate Caraïbe Coq au vin <b>VF</b> Endives braisées Fromage Dessert
9 octobre	10 octobre	11 octobre	12 octobre	13 octobre	14 octobre
Gardianne de Taureau de Camargue <b>BIO</b> Riz de Camargue <b>IGP</b> Fromage Fruit et pâtisserie	Poireaux vinaigrette Escalope Viennoise Haricots beurrés <b>BIO</b> Fromage Banane <b>BIO</b>	Endives en vinaigrette Seiches à la Sétoise Boullgour <b>BIO</b> Fromage Flan caramel <b>BIO</b>	Salade Exotique Chipolatas <b>BIO</b> Petits pois Fromage Yaourt nature <b>BIO</b> & biscuit <b>BIO</b>	Melon d'hiver Omelette fromage Purée de carottes <b>BIO</b> Fromage Crème vanille <b>BIO</b>	Charcuterie Raie au beurre persillé Pommes vapeur Fromage Dessert
Semaine du Goût "Les goûts et les couleurs"					
16 octobre	17 octobre	18 octobre	19 octobre	20 octobre	21 octobre
Mousse de betterave Pâtes à la Bolognaise <b>VF</b> & emmental râpé  Fromage Gâteau framboise	Pamplemousse Paëlla de poisson  Fromage <b>BIO</b> Pomme	Carottes râpées Dinde au curry <b>VF</b> Patates douces au four  Fromage <b>BIO</b> Abricots au sirop	Salade verte & croûtons Rôti de porc <b>VF</b> sauce Tartare Haricots verts <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b> Crème pistache	Salade multicolore Wings de poulet  Printanière de légumes Fromage Crème vanille <b>BIO</b>	Tarte aux 3 fromages Paleron <b>VF</b> sauce Vigneronne Chou rouge braisé Fromage Raisins
23 octobre	24 octobre	25 octobre	26 octobre	27 octobre	28 octobre
Cœufs durs mayonnaise Saumon sauce crustacés Tagliatelles Fromage Fruit	Houmous et croûtons Fromage pané Gratin de potiron Fromage Fromage blanc aux fruits <b>BIO</b>	Salade Coleslaw Noix de joue de bœuf en civet, Blé d'Ebly Fromage Yaourt brassé nature <b>BIO</b> & sucre	Charcuterie Hachis Parmentier <b>VF</b>  Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Feuilleté au fromage Poulet rôti <b>BIO</b> Gratin de chou-fleur  Fromage Maestro chocolat <b>BIO</b>	Salade Bergère Saucisse Haricots blancs  Fromage Dessert

**Assiette du jardinier** : Courgettes râpées, champignons, tomates cerises sauce vinaigrette **Tomate Caraïbe** : Tomate, avocat, surimi, mayonnaise **Salade Exotique** : Salade iceberg, carottes, ananas frais, vinaigrette **Salade multicolore** : tomates, pâtes pépinettes, dés de mimolette, maïs, vinaigrette **Salade Bergère** : salade verte, dés de féta **AOP**, raisins, vinaigrette balsamique



: 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

