

# Menu Repas à domicile – du 27 novembre au 23 décembre 2023

Lundi 27 novembre	Mardi 28 novembre	Mercredi 29 novembre	Jeudi 30 novembre	Vendredi 1 <sup>er</sup> décembre	Samedi 2 décembre
Chou rouge & pommes de terre vinaigrette  Cube de poisson pané aux céréales & citron <b>BIO</b>  Haricots beurrés <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b> Banane <b>BIO</b>	Endives & dés de mimolette  Paupiette veau à la tomate  Spaghettis Fromage Mousse au chocolat <b>BIO</b>	Radis & beurre  Paleron à la moutarde <b>VF</b>  Carottes <b>BIO</b> sautées Fromage Brownie & crème anglaise	Salade verte & maïs  Rôti de porc <b>VF</b> & moutarde  Purée <b>BIO</b> Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Bouillon de pâtes  Wings <b>VF</b> Beignets de légumes Fromage <b>BIO</b> Fruit	Salade Mexicaine  Cuisse de pintade rôtie <b>VF</b>  Poêlée de légumes Fromage Dessert
4 décembre	5 décembre	6 décembre	7 décembre	8 décembre	9 décembre
Poireaux vinaigrette  Daube de bœuf <b>BIO</b>  Printanière Fromage Fruit <b>BIO</b>	Carottes râpées  Blanquette de cabillaud  Pommes vapeur  Fromage Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre	Tarte aux 3 fromages Brochette Yakitori  Gratin de courgettes <b>BIO</b>  Fromage Salade de fruits maison 	Potage citrouille  Cervelas Obernois  Petits pois <b>BIO</b> Fromage Fruit <b>BIO</b>	Salade verte <b>BIO</b>  & croûtons  Nuggets de poulet <b>VF</b>  Rizotto  Fromage Crème dessert vanille <b>BIO</b>	Céleris <b>BIO</b> rémoulade  Pot au feu <b>VF</b>  Légumes et pommes de terre  Fromage Dessert
11 décembre	12 décembre	13 décembre	14 décembre	15 décembre	16 décembre
Macédoine mayonnaise  Gratin de poisson à la tomate  Haricots verts <b>BIO</b> au beurre Fromage Flan caramel <b>BIO</b> & madeleine <b>BIO</b>	Lentilles <b>BIO</b> Quenelles <b>BIO</b> en gratin  Epeautre <b>BIO</b>  Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre Ananas frais	Pamplousse & sucre  Lasagnes maison <b>VF</b>   Fromage Compote <b>BIO</b>	Salade verte et dés de fromage  Filet mignon <b>VF</b>  aux noisettes Rösti de légumes Fromage Fruits au sirop	Pizza  Rôti de veau sauce civet  Purée de carottes  Fromage Fruit	Mousse de canard  Cappelletis à la Carbonara   Fromage Dessert
18 décembre	19 décembre	20 décembre	21 décembre	22 décembre	23 décembre
Betteraves <b>BIO</b> Omelette nature Semoule Pois chiches à la tomate  Fromage <b>BIO</b> Yaourt à boire <b>BIO</b>	Salade Iceberg  Gardianne de taureau <b>BIO</b>  Riz de Camargue  Fromage Yaourt brassé nature <b>BIO</b> & sucre	Potage poireaux-pommes de terre  Emincé de poulet <b>VF</b>  aux oignons  Crumble de potiron  Fromage Fruit	Ballotine de chapon forestière sur salade  Tagliatelles aux crevettes sauce à l'armagnac  Fromage Fougasse d'Aigues-Mortes  Fruit	Taboulé  Cordon bleu <b>VF</b>  Carottes <b>BIO</b> au beurre  Fromage Fruit <b>BIO</b>	Mâche et œufs durs  Brandade de morue gratinée   Fromage Dessert

**Salade Mexicaine** : Riz, poivrons, maïs, haricots rouges et blancs vinaigrette à la tomate pimentée

 : 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

