

Menu Repas à domicile – du 8 janvier au 3 février 2024

Lundi 8 janvier	Mardi 9 janvier	Mercredi 10 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier	Samedi 13 janvier
Macédoine Sauté de veau BIO VF aux olives Gnocchis BIO Fromage Fruit	Melon d'hiver Quenelles gratinées BIO Haricots beurrés BIO Fromage Galette frangipane	Assiette du jardinier Colombo de poulet VF Patate douce au four Fromage Pomme cuite maison	Salade Cow-boy Rôti de porc au jus VF Purée Fromage Yaourt vanille BIO	Pois chiches vinaigrette Filet de cabillaud en bourride Carottes BIO au beurre Fromage AOP Fruit BIO	Salade de pommes de terre à la Lyonnaise Côte de porc aux oignons Navets au beurre Fromage, Dessert
15 janvier	16 janvier	17 janvier	18 janvier	19 janvier	20 janvier
Radis-beurre Poisson pané & citron BIO Gratin de chou-fleur BIO Fromage Fromage blanc BIO & sucre	Mousse de canard Pâtes Bolognaise VF Fromage Fruit BIO	Velouté de celeris aux pommes Couscous VF semoule-légumes Fromage Salade de fruits "maison"	Pizza Sauté de porc BIO VF à la moutarde Haricots verts BIO Fromage BIO Fruit	Salade verte & olives noires Œufs durs en sauce Aurore Mélange 5 céréales Fromage Crème chocolat BIO	Bouillon vermicelles Pot au feu VF Légumes et pommes de terre Fromage Dessert
22 janvier	23 janvier	24 janvier	25 janvier	26 janvier	27 janvier
Carottes râpées Sot l'y laisse de dinde aux champignons Rôsti de légumes Fromage AOP Beignet à la pomme	Taboulé Poulet rôti BIO VF Gratin de potiron Fromage Fruit	Duo de chou en vinaigrette Rouille de seiches à Sétoise Riz Basmati Fromage Fromage frais aux fruits BIO	Tarte aux 3 fromages Brochettes de porc VF marinées à la Provençale Ratatouille Yaourt nature BIO & sucre Fruit BIO	Pamplemousse & sucre Rosbeef moutarde VF Pommes noisette Fromage BIO Compote BIO	Salade de blé au thon Endives au jambon Fromage Dessert
29 janvier	30 janvier	31 janvier	1^{er} février	2 février	3 février
Œufs durs mimosa Pavé de saumon beurre citron Gratin de courgettes BIO Fromage Poires au sirop & biscuit BIO	Betteraves BIO Escalope Viennoise Boulgour BIO et lentilles BIO à la tomate Fromage Fruit	Salade verte & cubes de surimi Hachis Parmentier VF à la purée de carottes BIO Fromage Liégeois vanille	Potage de légumes Chipolatas BIO Petits pois BIO au jus Fromage Banane BIO	Poireaux en vinaigrette Daube de bœuf BIO Pâtes BIO & râpé Fromage BIO Fruit BIO	Salade Iceberg & dès de fromage Cuisse de canette rôtie VF Haricots blancs Fromage Dessert

Assiette du jardinier : Betteraves, maïs, carottes râpées **Salade Cow-boy** : Salade verte , croûtons, tomates, vinaigrette **Salade de blé au thon** : blé (Ebly), thon, petits-pois, maïs, tomates, poivron, vinaigrette balsamique **Salade de pommes de terre à la Lyonnaise** : pommes de terre et museau de porc en 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

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

