

# Menu Repas à domicile – du 5 février au 2 mars 2024

| Lundi<br>5 février  | Mardi<br>6 février   | Mercredi<br>7 février   | Jeudi<br>8 février   | Vendredi<br>9 février   | Samedi<br>10 février  |
|---|--|---|--|---|---|
| Fond d'artichaut surprise<br>Blanquette de filet<br>de limande<br>Pommes vapeur<br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit <b>BIO</b>           | Salade Cow-boy<br>Wings<br>Chou-fleur <b>BIO</b> en gratin<br>Fromage<br>Crêpes au sucre   | Feuilleté au comté<br>Rosbeef et moutarde <b>VF</b><br>Haricots beurrés <b>BIO</b><br>Fromage<br>Fruit                          | Céleris mayonnaise<br>Porc <b>BIO</b><br>à la moutarde <b>VF</b><br>Coquillettes <b>BIO</b><br>Fromage<br>Yaourt nature <b>BIO</b> & sucre | Lentilles <b>BIO</b> vinaigrette<br>Crousti fromage<br>Poêlée ratatouille<br>Fromage<br>Flan nappé caramel <b>BIO</b>       | Salade de chou<br>à la Chinoise<br>Sauté de canard <b>VF</b><br>Barbarie <b>VF</b> à l'Asiatique<br>Riz Cantonais<br>Fromage<br>Dessert |
| 12 février  | 13 février   | 14 février  | 15 février   | 16 février  | 17 février  |
| Mousse canard<br>Lasagne maison<br><br>Fromage<br>Fruit   | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Gardianne <b>AOP</b><br>Riz de Camargue<br>Fromage<br>Fromage blanc <b>BIO</b> , dès de<br>pommes, brisure spéculoos | Potage de légumes<br>Cuisse de poulet <b>VF BIO</b><br><b>IGP</b><br>Purée de potiron <b>BIO</b><br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit | Endives vinaigrette<br>balsamique<br>Jambon braisé <b>VF</b><br>aux champignons<br>Choux de Bruxelles<br>Fromage<br>Eclair au chocolat     | Salade d'Hiver<br>Moules Marinières<br>Pommes Dauphines<br>Fromage<br>Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>                    | Tarte salée<br>Foie persillé<br>Navets braisés<br>Fromage<br>Dessert  |
| 19 février  | 20 février   | 21 février  | 22 février   | 23 février  | 24 février  |
| Poireaux vinaigrette<br>Civet de noix de joue<br>de boeuf<br>Pâtes <b>BIO</b><br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit <b>BIO</b>             | Taboulé & tomates<br>Nuggets<br>Haricots verts <b>BIO</b><br>Fromage<br>Flan vanille <b>BIO</b>  | Oufs durs & mayonnaise<br>Colin sauce Nantua<br>Rôsti de légumes<br>Fromage <b>AOP</b><br>Salade de fruits maison               | Salade verte &<br>dès de cantal <b>IGP</b><br>Rôti de porc au cidre <b>VF</b><br>Printanière<br>Fromage<br>Liégeois chocolat               | Avocat à la Jamaïcaine<br>Merguez à la tomate<br>Semoule<br>Fromage<br>Compote <b>BIO</b>                                   | Velouté Dubarry<br>(chou-fleur)<br>Pennes <b>BIO</b><br>aux saveurs de la mer<br>Fromage<br>Dessert                                     |
| 26 février  | 27 février   | 28 février  | 29 février   | 1 <sup>er</sup> mars  | 2 mars  |
| Pizza<br>Omelette<br>Courgettes <b>BIO</b> et<br>pommes de terre en gratin<br>Fromage<br>Yaourt brassé nature <b>BIO</b><br>& sucre | Soupe de pâtes<br>Poisson pané & citron <b>BIO</b><br>Duo de carottes <b>BIO</b><br>au beurre<br>Fromage<br>Fromage frais aux fruits <b>BIO</b>    | Melon d'hiver<br>Emincé de volaille<br>à l'Espagnole<br>Riz Basmati<br>Fromage<br>Pêches au sirop                               | Betteraves <b>BIO</b><br>Saucisse<br>Petits pois<br>Fromage <b>BIO</b><br>Fruit <b>BIO</b>   | Salade verte,<br>pois-chiches, olives noires<br>Veau <b>BIO</b> Marengo<br>Polenta<br>Fromage<br>Mousse chocolat <b>BIO</b> | Pamplemousse & sucre<br>Choucroute garnie<br>-<br>Fromage<br>Dessert  |

**Salade de chou à la Chinoise** : chou et carottes râpées, cœur de palmier, sésame et vinaigrette balsamique **Salade Cow-boy** : salade verte, croûtons, tomates, maïs, vinaigrette

**Salade d'hiver** : Betteraves râpées, salade Iceberg, sauce yaourt **Avocat à la Jamaïcaine** : avocat, maïs, ananas, poivrons, vinaigrette à l'huile d'olive et moutarde



: 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 !

**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)  
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

