

Menu Repas à domicile – du 30 septembre au 02 novembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
30 septembre	01 octobre	02 octobre	03 octobre	04 octobre	05 octobre
Melon d'hiver Saumon sce crustacés Gratin courgette – Pommes de terre Fromage Fromage blanc BIO & sucre	Macédoine mayonnaise Fromage pané Mini farfalles & lentilles cuisinées Fromage, Fruit	Assiette du jardinier Couscous au mouton BIO Poulet - Merguez Légumes - Semoule Fromage Mousse chocolat BIO	Salade verte Dés de cantal IGP Rôti de porc & moutarde Printanière de légumes Fromage Yaourt aux fruits mixés BIO	Feuilleté au fromage Bœuf BIO Stroganof Purée BIO Fromage AOP , Fruit BIO	Endives & vinaigrette balsamique Cuisse de canette VF Haricots blancs façon cassoulet Fromage, Dessert
7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre	11 octobre	12 octobre
Poireaux vinaigrette Filet de cabillaud à La Normande Carottes BIO au beurre Fromage, Banane BIO	Gardianne de Taureau de Camargue BIO Riz de Camargue IGP Fromage Fruit BIO Fougasse d'Aigues-Mortes	Bouillon de pâtes Poulet au citron VF Gratin de potiron Fromage Fruit	Salade Cow-boy Saucisse Petits pois Fromage Yaourt nature BIO & biscuit BIO	Carottes râpées Pâtes à la Bolognaise & emmental râpé Fromage Crème dessert vanille BIO	Salade Bergère Rouille Graulenne Fromage Dessert
Semaine du Goût 'Découverte des fromages de France'					
14 octobre	15 octobre	16 octobre	17 octobre	18 octobre	19 octobre
Pamplemousse Emincé de soja aux champignons Gnocchis BIO Fromage à la coupe Cocktail de fruits au sirop	Betteraves & pois-chiches Poisson pané - citron BIO Haricots verts BIO Fromage à la coupe Pâtisserie	Tarte 3 fromages Ravioles du Dauphiné IGP Fromage Fruit	Salade Exotique Sauté de porc à la moutarde, Lentilles Fromage à la coupe Yaourt brassé nature + sucre	Salade multicolore Rosbeef & moutarde Purée de potiron Fromage à la coupe Fruit	Radis & beurre Tartiflette Fromage Dessert
21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre	25 octobre	26 octobre
Œufs durs « mimosa » Médailillon de merlu Gratiné à la provençale Gratin de choux fleurs Et pommes de terre Fromage, Fruit	Salade verte Cordon Bleu Riz à l'Espagnole Fromage Yaourt vanille BIO	Salade Coleslaw Veau BIO Marengo Pâtes BIO Fromage Fromage blanc aux fruits BIO	Charcuterie Hachis Parmentier « Maison » Fromage BIO Fruit BIO	Pizza Poulet rôti Flan de légumes Fromage Maestro chocolat BIO	Salade de pommes de terre Andouillette Endives braisées Fromage Dessert
28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre	01 novembre	02 novembre
Terrine de la mer Colombo de dinde Patates douces au four Fromage, Fruit	Velouté de potiron Bœuf aux carottes Fromage Beignet	Endives en vinaigrette Seiches à la Sétoise Riz Basmati Fromage, Flan vanille BIO	Lentilles + dés de fromage Omelette « Maison » Jambon-fromage Haricots beurrés Fromage, Fruit BIO	Avocat « Jamaïcaine » ½ coquelet à l'estragon Tagliatelles Fromage Dessert	Tarte salée Paleron sce vigneronne Choux rouge braisé Fromage Dessert

Assiette du jardinier : Carottes râpées, champignons, tomates cerises sauce vinaigrette **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 **Salade Cow-boy** : Salade verte, maïs, tomates, croûtons **Ravioles du Dauphiné IGP** : Pâtes farcies au fromage blanc, emmental et comté **Tartiflette** : recette à base de gratin de pommes de terre, d'oignons, jambon, lardons, crème fraîche, gratiné avec du fromage type roblochon.

VF : Viande et volaille Française
 : Pêche durable (MSC)

AOP : Appellation d'Origine Contrôlée
IGP : Indication Géographique Protégée

BIO : Produit issu de l'agriculture biologique
 : Préparation à base de porc

 : Produit local
 : Cuisiné par nos chefs

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
- Saint Laurent d'Aigouze, CCAS : 04 66 88 10 11



Du 30 septembre au
02 novembre 2024

