

Menu Repas à domicile – du 06 janvier au 01 février 2025

Lundi 6 janvier	Mardi 7 janvier	Mercredi 8 janvier	Jeudi 9 janvier	Vendredi 10 janvier	Samedi 11 janvier
Melon d'hiver Poisson pané & citron Gratin de choux fleurs & pommes de terre Fromage Mousse chocolat	Salade verte & olives noires Quenelles gratinées Pâtes Fromage Yaourt nature	Assiette du jardinier Colombo de poulet Patate douce au four Fromage Pomme cuite maison	Radis - beurre Rôti de porc au jus Haricots blancs à la tomate Fromage Crème dessert au chocolat	Macédoine Daube de bœuf Bâtonnets de carottes Fromage Royaume fruits confits	Salade de pommes de terre à la Lyonnaise Lapin aux pruneaux Salsifis au beurre Fromage Dessert
13 janvier	14 janvier	15 janvier	16 janvier	17 janvier	18 janvier
Cœufs durs mimosa Paupiettes de veau à la moutarde Petits pois au jus Fromage Fruit	Salade cow-boy Filet de cabillaud en bourride Pommes de terre vapeur Fromage Yaourt aux fruits mixés	Velouté de carottes au curry Couscous Semoule - légumes Fromage Salade de fruits "maison"	Pois chiches et tomates vinaigrette Tortilla aux pommes de terre Haricots beurrés Fromage Fromage blanc	Mousse de canard Pâtes bolognaises & emmental râpé Fromage Fruit	Salade de blé au thon Endives au jambon Fromage Dessert
20 janvier	21 janvier	22 janvier	23 janvier	24 janvier	25 janvier
Carottes râpées Sot l'y laisse de dinde aux champignons Rösti de légumes Fromage Yaourt brassé nature & sucre	Taboulé Poulet rôti Gratin de potiron Fromage Fruit	Chou rouge en vinaigrette Rouille de seiches à la Sétoise Riz Basmati Fromage Fruit	Tarte aux 3 fromages Brochettes de porc marinées à la Provençale Ratatouille Fromage Fruit	Pamplemousse & sucre Rosbeef moutarde Purée Fromage Compote	Bouillon vermicelles Pot-au feu Légumes et pommes de terre Fromage Dessert
27 janvier	28 janvier	29 janvier	30 janvier	31 janvier	1 février
Pizza Pavé de saumon Beurre - citron Gratin de courgettes Fromage Fromage frais aux fruits	Betteraves Gratin d'œufs durs Pâtes papillon et lentilles à la tomate Fromage Fruit	NOUVEL AN CHINOIS Salade chinoise Sauté de porc à l'asiatique Duo de carottes Fromage Rouelles de pommes	Potage de légumes Chipolatas Haricots verts Fromage Banane	Céleris rémoulade Gardianne de taureau Gnocchis Fromage Yaourt aux fruits	Salade endives & dès de fromage Tartiflette à la saucisse fumée 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 **Salade chinoise** mélange chou-carotte, cœur palmier, sésame, 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

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



Du 6 janvier au 1 février 2025

