

Menu Repas à domicile – du 05 au 31 janvier 2026

Lundi 5 janvier	Mardi 6 janvier	Mercredi 7 janvier	Jeudi 8 janvier	Vendredi 9 janvier	Samedi 10 janvier
Melon d'hiver Poisson pané & citron Gratin de choux fleurs & pommes de terre Fromage Yaourt vanille	Salade verte + maïs Quenelles gratinées Pâtes BIO & râpé Fromage Fromage blanc BIO & sucre	Duo de crudités 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 + surprise	Salade d'endives + dès fromage Tartiflette à la saucisse fumée Laitage Dessert
12 janvier	13 janvier	14 janvier	15 janvier	16 janvier	17 janvier
Œufs 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 Yaourt nature & sucre	Mousse de canard Pâtes bolognaises & emmental râpé Fromage Fruit	Salade de blé au thon Endives au jambon Fromage Dessert
19 janvier	20 janvier	21 janvier	22 janvier	23 janvier	24 janvier
Taboulé Poulet rôti Haricots verts Fromage Fruit	Carottes râpées & maïs Agnolottis aux cèpes à la crème Emmental râpé Fromage Yaourt brassé nature + sucre + biscuit	Choux rouge en vinaigrette Seiches à la sétoise Riz Basmati Fromage Fruit	Tarte aux 3 fromages Brochettes de porc marinées à la Provençale Gratin de potiron Fromage Fruit	Pamplemousse & sucre Rosbeef moutarde Purée Fromage Compote	Bouillon vermicelles Pot-au feu Légumes et pommes de terre Fromage Dessert
26 janvier	27 janvier	28 janvier	29 janvier	30 janvier	31 janvier
Pizza Pavé de saumon Beurre - citron Ratatouille Fromage Flan caramel	Betteraves Gratin d'œufs durs Pâtes papillon et lentilles à la tomate Fromage Fruit	Salade tricolore Sot l'y laisse de dinde Aux champignons Purée de carottes Fromage Rouelles de pommes + sucre	Potage de légumes Chipolatas Gratin de courgettes Fromage Banane	Mélange coleslaw Gardianne de taureau Riz de Camargue Fromage Fromage frais aux fruits	Salade pommes de terre à la Lyonnaise Lapin aux pruneaux Salsifis au beurre Fromage Dessert

Duo de crudités : Betteraves, carottes râpées **Salade Cow-boy** : Salade verte, croûtons, tomates, vinaigrette **Salade de blé au thon** : blé (Ebly), thon, petit-pois, maïs, tomates, poivron, vinaigrette balsamique
Salade de pommes de terre à la Lyonnaise : pommes de terre et museau de porc en vinaigrette **Salade tricolore** haricots verts, tomates cerises, cœur palmier, 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 05 au 31 janvier 2026

