




**LE MENU DE MON RESTAURANT**
Communauté des communes  
 www.terresdecuisine.fr


Lundi 1er Mars	Mardi 2 Mars	Mercredi 3 Mars	Jeudi 4 Mars	Vendredi 5 Mars
<p><b>V</b> Cappelletis</p> <p>Ricotta-épinards sauce tomate</p> <p>Yaourt nature </p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Bœuf bourguignon</p> <p> Riz</p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Purré de fruits</p>	<p> Pamplemousse </p> <p> Emincé de dinde basquaise</p> <p>Haricots verts </p> <p>Beignet chocolat</p>	<p>Filet de hoki aux oignons</p> <p>Purée de pommes de terre </p> <p>Livarot à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Quiche aux poireaux maison</p> <p>Emincé de bœuf mexicain</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fromage blanc sur coulis de fruits</p>
Lundi 8 Mars	Mardi 9 Mars	Mercredi 10 Mars	Jeudi 11 Mars	Vendredi 12 Mars
<p>Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes </p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Fruit de saison </p>	<p><b>V</b> Maïs - betteraves </p> <p>Omelette </p> <p>Gratin de carottes</p> <p>Crème dessert vanille</p>	<p>Filet de colin sauce curry</p> <p> Riz</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Coleslaw </p> <p>Rôti de veau</p> <p>Choux fleurs à la crème </p> <p>Flan caramel</p>	<p>Coquiflette au saumon</p> <p> Chaource à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>

**NOS APPROVISIONNEMENTS**

-  Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).
-  Nos charcuteries sont 100% françaises.
- Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).
-  100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.
-  Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.
-  Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.
- Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.
-  Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).
-  Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

 **RIZ DE CAMARGUE IGP**  
**Indication Géographique Protégée**

Aux excellentes conditions naturelles pour la culture du riz vient s'ajouter la volonté de l'homme de préserver la Camargue classée « parc naturel ».



 Bio : Produit issu de l'agriculture biologique
  IGP : Indication Géographique Protégée
  AOP : Appellation d'Origine Protégée
  Label Rouge
  Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

 Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats  Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Lundi 15 Mars	Mardi 16 Mars	Mercredi 17 Mars	Jeudi 18 Mars	Vendredi 19 Mars
<p><b>Carottes râpées</b> </p> <p>Merlu sauce safranée</p> <p> <b>Riz</b></p> <p>Petits suisses sucrés</p>	<p><b>Pâté de campagne</b></p> <p> <b>Spaghettis à la bolognaise</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p> <b>Escalope de poulet aux herbes</b></p> <p><b>Petits pois</b> </p> <p> <b>Ossau iraty à la coupe</b></p> <p><b>Puré de fruits</b> </p>	<p><b>NOS SUPER HEROS</b></p> <p><b>Salade verte et pommes</b> </p> <p><b>Parmentier de lentilles corail à la purée de carottes</b> </p> <p><b>Gâteau de betteraves - chocolat Maison</b></p>	<p>Marmite du pêcheur</p> <p>Semoule</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>
Lundi 22 Mars	Mardi 23 Mars	Mercredi 24 Mars	Jeudi 25 Mars	Vendredi 26 Mars
<p><b>Salade verte</b> </p> <p>Potée à la tarbaise (saucisse de Toulouse et haricots blancs à la tomate)</p> <p>Liégeois vanille</p>	<p>Filet de merlu sauce maître d'hôtel</p> <p><b>Poêlée de légumes (pommes de terre, carottes, navets, poireaux, oignons)</b> </p> <p> <b>Pont l'évêque à la coupe</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p><b>Carottes râpées</b> et dès de brebis </p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p>Polenta</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Salade de boulgour</p> <p> <b>Poulet rôti</b></p> <p><b>Haricots verts persillés</b> </p> <p><b>Compote de pommes du Vigan (poche)</b> </p>	<p><b>Dhal de lentilles</b></p> <p> <b>Riz</b> </p> <p><b>Camembert à la coupe</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>
Lundi 29 Mars	Mardi 30 Mars	Mercredi 31 Mars	Jeudi 1er Avril	Vendredi 2 Avril
<p><b>Mélange de crudités (salade, choux rouges, maïs)</b></p> <p><b>Emincé de bœuf mexcain</b></p> <p><b>Pommes de terre boulangère</b></p> <p> <b>Fromage blanc nature</b></p>	<p><b>V</b></p> <p>Wok de riz et pois chiches <b>aux carottes</b> </p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p>Pizza au fromage</p> <p>Steak haché aux herbes</p> <p><b>Mouliné d'épinards et croûton</b> </p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p><b>Salade verte</b> </p> <p>Emincé de porc sauce au miel</p> <p><b>Patates douces</b> </p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Bâtonnets de colin</p> <p><b>Purée de légumes</b> </p> <p><b>Coulommiers à la coupe</b> </p> <p><b>Gâteau à la noix de coco Maison</b></p>

### NOS APPROVISIONNEMENTS

- Nos Viandes** sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).
- Nos charcuteries** sont 100% françaises.
- Nos pâtes** : 95% sont produites en France, les labélisées **Bio** sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).
- 100% de notre **Riz** est de Camargue, labélisé IGP.

- Nos filets de poissons** sont 100% MSC, issus de la pêche durable.
- Nos légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.
- Nous privilégions les fruits et légumes** issus de l'agriculture durable.
- Nos fruits** sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).
- Nos compotes** sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

### L'ACTUALITE DU MOIS

LES **super-HEROS** DE NOS ASSIETTES



**Jeudi**  
Au dessert,  
le **gâteau de betteraves chocolat**  
fait maison !

**Bio** : Produit issu de l'agriculture biologique

**IGP** : Indication Géographique Protégée

**AOP** : Appellation d'Origine Protégée

**Label Rouge**

**V** Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.