

Lundi 4 Janvier	Mardi 5 Janvier	Mercredi 6 Janvier	Jeudi 7 Janvier	Vendredi 8 Janvier
Poulet rôti Pommes de terre à l'anglaise Emmental à la coupe Fruit de saison	Raviolis potirons - emmental sauce tomate Tomme blanche à la coupe Liégeois chocolat	Carottes râpées Boulettes de bœuf sauce tandoori Blé Purée de pommes	Emincé de bœuf à l'indienne Purée de légumes Ossau iraty à la coupe Brioche des rois	Quiche aux endives Maison Poisson pané et citron Riz aux oignons Fruit de saison
Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier	Mercredi 13 Janvier	Jeudi 14 Janvier	Vendredi 15 Janvier
Œufs durs Moulinés d'épinards et croûtons Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	Salade verte et dés d'emmental Tajine de bœuf Semoule Flan au caramel	Marmite du pêcheur Purée de carottes Brie à la coupe Brioche des Rois	Salade de haricots verts Tartiflette (pommes de terre bio) Fruit de saison	Filet de hoki sauce basilic Flan de potiron Pont l'évêque à la coupe Gâteau au cacao maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos **Vian**des 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**



ET TOUTE L'EQUIPE DE **TERRES DE CUISINE** TE SOUHAITE UNE BELLE ANNEE 2021 !



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 18 Janvier	Mardi 19 Janvier	Mercredi 20 Janvier	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
<p>Chipolatas</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Purée de pommes poires</p>	<p>Salade de blé parisienne</p> <p> Escalope de poulet Sauce provençale</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Yaourt sucré</p>	<p>Salade de betteraves-maïs</p> <p>Emincé de bœuf à la parisienne</p> <p> Riz</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> NOS SUPER HEROS</p> <p> V</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p>et petits pois</p> <p> Chaurce à la coupe</p> <p>Carrot cake Maison</p>	<p>Moqueca de merlu</p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Purée de pommes</p>
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Mercredi 27 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
<p>Hoki sauce provençale</p> <p>Purée de patates douces</p> <p> Saint Marcellin à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Tortis</p> <p>à la bolognaise</p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte et dés de fêta</p> <p>Colin à l'échalote</p> <p>Gratin de poireaux et pommes de terre</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Mélange de crudités (salade, choux rouge, maïs)</p> <p>Emincé de veau financière</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p> V</p> <p>Couscous de pois chiches</p> <p>et ses légumes</p> <p>Edam</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.

L'ACTUALITE DU MOIS

Ingrédients :

- 80 gr de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.

CARROT CAKE



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.