





















**LE MENU DE MON RESTAURANT**

  
 www.terresdecuisine.fr

Lundi 1er Novembre	Mardi 2 Novembre	Mercredi 3 Novembre	Jeudi 4 Novembre	Vendredi 5 Novembre
<b>TOUSSAINT</b>	 <b>Emincé de dinde parisien</b> <b>Poêlée hivernale</b>  Yaourt sucré <b>Fruit de saison</b> 	Sauté de bœuf bourguignon Macaronis  <b>Ossau Iraty à la coupe</b> <b>Purée de poires</b> 	 <b>Omelette</b>  <b>Haricots verts</b> <b>Saint Paulin à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade verte</b>  Colombo de colin  <b>Riz</b> <b>Gâteau aux amandes Maison</b>
Lundi 8 Novembre	Mardi 9 Novembre	Mercredi 10 Novembre	Jeudi 11 Novembre	Vendredi 12 Novembre
  <b>Duo de penes et pois chiches</b> <b>Potirons à l'huile d'olive</b> <b>Coulommiers à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Carottes râpées</b>  Emincé de veau financière <b>Gratin de pommes de terre</b>  Ramequin de fromage blanc et sucre	Pizza  <b>Rôti de dinde</b> <b>Brocolis mornay</b>  <b>Fruit de saison</b> 	<b>ARMISTICE</b>	Dos de colin meunière et citron <b>Haricots verts persillés</b>   <b>Saint Marcellin à la coupe</b> <b>Cocktail de fruits au sirop</b> 

**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.

**Menu végétarien**   
**Des menus riches en protéines végétales, fibres et minéraux.**

 **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.

Lundi 15 Novembre      Mardi 16 Novembre      Mercredi 17 Novembre      Jeudi 18 Novembre      Vendredi 19 Novembre

Carbonara de saumon Spaghettis Fourme d'Ambert à la coupe Purée de pommes bananes	<b>V</b> Parmentier de lentilles à la purée de potirons Saint Paulin à la coupe Fruit de saison	Haricots verts en salade Emincé de bœuf basquaise Semoule Crème dessert pralinée	<b>R</b> <b>Poulet rôti</b> Pommes de terre boulangère Petit suisse sucré Fruit de saison	Salade verte Filet de hoki sauce ciboulette Blé aux petits légumes Gâteau aux marrons Maison
--	--	---	--	---

Lundi 22 Novembre      Mardi 23 Novembre      Mercredi 24 Novembre      Jeudi 25 Novembre      Vendredi 26 Novembre

**LA SEMAINE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS : "Tout le monde peut agir !"**

Sauté de bœuf au romarin Carottes à l'échalote Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	Salade verte Tartiflette Option sans porc : Tartiflette de dinde Ramequin de fromage blanc et sucre	<b>V</b> Salade de farfalles parisienne Steak haché Mouliné d'épinards et croûtons Yaourt sucré	<b>V</b> Quiche aux endives Maison Raviolis au tofu sauce tomates Fruit de saison	Filet de merlu sauce normande Purée de panais Saint Marcellin à la coupe Mousse au chocolat
--	--	---	---	--

Lundi 29 Novembre      Mardi 30 Novembre      Mercredi 1er Décembre      Jeudi 2 Décembre      Vendredi 3 Décembre

<b>V</b> Mitonné de haricots blancs Riz Yaourt sucré Purée pommes	Emincé de bœuf au curry Brocolis à l'huile d'olive Camembert à la coupe Fruit de saison	Salade verte Galopin de veau Purée de pommes de terre Yaourt aromatisé	Mousse de pois chiches au curcuma sur toast Sauté de porc à l'orange Option sans porc : Merlu sauce safranée Butternut à l'huile d'olive Pan cake et confiture d'abricots (pot)	Bolognaise de thon Coquillettes Livarot à la coupe Fruit de saison
---	--	---	---	---

**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.

**Semaine européenne de la réduction des déchets**

