

Lundi 01 Février	Mardi 02 Février	Mercredi 03 Février	Jeudi 04 Février	Vendredi 05 Février
<p><b>Carottes râpées</b> <b>Couscous</b> végétarien</p> <p> <b>Saint Marcellin à la coupe</b> <b>Flan au caramel</b></p>	<p><b>Salade d'endives</b> et maïs</p> <p> <b>Pilons de poulet</b></p> <p>Haricots verts -  <b>Riz</b></p> <p> <b>Camembert à la coupe</b> <b>Crêpe à garnir</b></p>	<p><b>Pizza au fromage Maison</b> Bœuf aux oignons</p> <p><b>Petits pois carottes</b></p> <p><b>Petit suisse nature</b> <b>Fruit de saison</b></p>	<p><b>Salade verte</b> Choucroute</p> <p> <b>(Chipolatas, chou braisé et Pommes de terre)</b></p> <p><b>Gouda</b> Purée de pommes</p>	<p>Velouté de légumes Meunière de colin et citron</p> <p><b>Frites</b></p> <p><b>Emmental</b> <b>Salade de fruits</b></p>
<b>Goûter</b>				
		<p><i>Cake à la fraise</i> <i>Purée de fruits</i></p>		
Lundi 08 Février	Mardi 09 Février	Mercredi 10 Février	Jeudi 11 Février	Vendredi 12 Février
<p>Salade de pois chiches au cumin</p> <p> <b>Escalope de poulet sauce forestière</b> Carottes persillées blé</p> <p> <b>Cantal</b> <b>Fruit de saison</b></p>	<p>Potage saint Germain</p> <p>Rôti de veau</p> <p><b>Gratin dauphinois</b></p> <p> <b>Petit Livarot à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b></p>	<p>Salade maïs thon</p> <p>Filet de colin pané et citron</p> <p><b>Choux fleur à la crème</b> <b>Camembert à la coupe</b> <b>Crêpe à garnir</b></p>	<p> <b>Céleris rémoulade</b></p> <p> <b>Tortellini</b> à la ricotta et aux épinards</p> <p> <b>Tomme de Savoie à la coupe</b> <b>Crème dessert au chocolat</b></p>	<p> <b>Chou chinois</b> Nems de poulet</p> <p> <b>Riz cantonais</b> <b>Yaourt nature</b> <b>Gâteau à l'ananas Maison</b></p>
<b>Goûter</b>				
		<p><i>Confiture - Pain</i> <i>Fruit de saison</i></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 d'Ananas frais découpé en cube
- 110 g de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

### GATEAU A L'ANANAS

#### Recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème. Mélanger.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Remuer.
5. Ajouter l'ananas découpé en cube et mélanger.
6. Déposer la pâte dans un moule à cake.
7. Cuire au four à 170°C, pendant 45 minutes.



**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.


# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Signes

Lundi 15 Février	Mardi 16 Février	Mercredi 17 Février	Jeudi 18 Février	Vendredi 19 Février
<p><b>Salade verte</b> Rôti de bœuf <b>Frites</b> <b>Saint Paulin à la coupe</b> Purée de pommes</p>	<p>Salade de pommes de terre Quenelles sauce mornay Potirons sautés - <b>Riz</b>  <b>Brie à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b></p>	<p><b>Salade d'endives</b> et maïs <b>Pennes</b> à la carbonara <b>Edam</b> <b>Liégeois au chocolat</b></p>	<p>Taboulé Cordon bleu Brocolis à la crème - <b>Polenta</b>  <b>Comté</b> <b>Salade de fruits</b></p>	<p>Velouté de poireaux Marmite du pêcheur <b>Pommes de terre</b> <b>Saint Nectaire à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b></p>
<b>Goûter</b>				
<p><i>Marbré</i> <i>Fruit de saison</i></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

## IGP

(Indication Géographique Protégée)



Label Européen

Désigne les produits dont le savoir-faire ou la qualité sont liés au lieu de production, d'élaboration ou de transformation.




 **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.