

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Signes



Lundi 04 Octobre	Mardi 05 Octobre	Mercredi 06 Octobre	Jeudi 07 Octobre	Vendredi 08 Octobre
Crêpe au fromage Quenelles sauce tomate Haricots verts - Gnocchis Yaourt nature Fruit de saison	Salade verte Steak haché Frites Tomme blanche à la coupe Liégeois au chocolat	Taboulé Omelette Courgettes à l'huile d'olive Gouda Fruit de saison	Rosette Coquillettes à la bolognaise Camembert à la coupe Fruit de saison	Salade de tomates et maïs Filet de merlu sauce aurore Carottes - Polenta Cantal Gâteau à la noix de coco Maison

Goûter

Cake à la fraise
Purée de fruits

Lundi 11 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mercredi 13 Octobre	Jeudi 14 Octobre	Vendredi 15 Octobre
------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

LA SEMAINE DU GOÛT : À la découverte des épices!

Carottes râpées au cumin Sauté de poulet à la vanille Riz aux petits légumes Saint Nectaire à la coupe Pomme	Courgettes râpées Tajine de pois chiches au potiron et sa semoule Crème anglaise Pain d'épices	Salade de pommes de terre, haricots verts Hachis parmentier de patates douces au paprika Brie à la coupe Fruit de saison	Salade de maïs et betteraves Curry rouge d'émincé de bœuf aux lentilles corails et au lait de coco Petits pois - Boullgour Yaourt nature Gâteau au cacao et piment d'Espelette Maison	Salade verte et sa vinaigrette au curcuma Spaghettis aux fruits de mer et colin sauce safranée (Moules, crevettes et colin) Pont l'Évêque à la coupe Salade fruits frais
--	---	---	---	--

Goûter

Pain - Pâte à tartiner
Purée de fruits

Lundi 18 Octobre	Mardi 19 Octobre	Mercredi 20 Octobre	Jeudi 21 Octobre	Vendredi 22 Octobre
------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

Salade de pois chiches Œufs durs Epinards à la crème - Riz Saint Paulin à la coupe Fruit de saison	Salade verte Pignons de poulet Potatoes Maison Vache qui rit Compote de poires	Salade de boulgour aux crudités Rôti de porc Haricots verts - Polenta Comté Fruit de saison	Coleslaw mayonnaise Ragoût d'émincé de veau et d'haricots blancs Pennes Petit Livarot à la coupe Crème dessert au chocolat	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Brocolis sautés - Semoule Yaourt nature Fruit de saison
---	---	--	---	--

Goûter

Gouter REM
Purée de fruits

Lundi 25 Octobre	Mardi 26 Octobre	Mercredi 27 Octobre	Jeudi 28 Octobre	Vendredi 29 Octobre
------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

Salade de betteraves Couscous de merguez et ses légumes Brie à la coupe Flan caramel	Pizza au fromage Maison Merlu à la bordelaise Purée de potiron Yaourt nature Fruit de saison	Salade verte Chili d'émincé de bœuf Riz Bûche de chèvre à la coupe Fromage blanc aromatisé	Macédoine sauce cocktail Cappelletti ricotta épinards sauce provençale Tomme de Savoie à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Hot dog maison Frites Cantal Beignet Chocolat/noisette
---	---	---	--	--

Gaufre Fruit de saison	Pain - Fromage Purée de fruits	Madeleine Fruit de saison	Granola Purée de fruits	Pain - confiture 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.

- Bio : Produit issu de l'agriculture biologique
- IGP : Indication Géographique Protégée
- AOP : Appellation d'Origine Protégée
- Label Rouge
- Menu végétarien
- Aide UE à destination des écoles

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.