


Lundi 30 Septembre	Mardi 1er Octobre	Jeudi 3 Octobre	Vendredi 4 Octobre
Œuf dur mayonnaise Salade de penne ravigote Radis râpé	Carottes râpées Salade de riz orientale Betteraves vinaigrette	Crêpe au fromage Salade verte	Feuilles d'épinards aux dés de brebis Pâté de campagne Salade de lentilles à l'échalote
Nuggets de blé Courgettes à la provençale	Chipolatas Lentilles	Omelette fraîche Ratatouille	Marmite du pêcheur Tortis
Chanteneige Vache Picon Saint Paulin	Fromage blanc nature	Cabrette Cotentin Emmental 	Edam Boursin Croc'lait
Crème dessert caramel Petits suisses aromatisés Fruit de saison	Petit beurre	Flan au chocolat Fruit de saison Petit suisse nature	Compote Crème dessert chocolat Liégeois chocolat

La Semaine du Goût - Les repas de nos chefs

Lundi 7 Octobre	Mardi 8 Octobre	Jeudi 10 Octobre	Vendredi 11 Octobre
Chef Nicolas Mequignon (atelier Haute Provence) Salade de carottes et courgettes râpées	Chef Laure Francoul (atelier Méditerranée) Salade de pois chiches au cumin	Chef Christophe Thamin (atelier Rhône Isère) Cervelle de canut avec toast (fromage blanc, ciboulette, échalote)	Chef Fabrice Creton (atelier Provence) Scarole
Emincé de veau à l'indienne	Sauté de porc au miel	 Coquillettes au reblochon	Cabillaud pané
Pommes de terre rissolées	Poêlée wok (pois croquant, haricots mungo, carottes, champignons, fèves de soja, oignons)	et saucisse fumé	Purée de potiron
Edam	Bûche de chèvre à la coupe		Yaourt sucré
Fromage blanc sur coulis de fruits	Fruit de saison	Fruit de saison	Roulé au chocolat maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie
Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse);
à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

L'ACTUALITE DU MOIS **CERVELLE DE CANUT**

N'ayez pas peur de son nom !
Spécialité fromagère Lyonnaise, elle doit son nom aux tisserands appelés « canuts », à l'époque où le travail de la soie faisait la renommée de la ville de Lyon. Cette préparation constituait bien souvent la part principale de leur repas (elle remplaçait la cervelle d'agneau qu'ils n'avaient pas les moyens de s'offrir).

Cet onctueux mélange de fromages blanc doit sa texture à sa méthode de fabrication et son agréable senteur aux herbes fraîches qui y sont ajoutées. C'est pour sa douce saveur que nous l'avons mise à l'honneur dans la semaine du Goût, afin de faire découvrir une de nos spécialités culinaires françaises.









LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr



Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre
Betteraves vinaigrette Salade maïs (tomates, olives) Feuilles d'épinards en salade	Salade de penne parisienne Cervelas Chou blanc	Pizza Salade verte	Repas alternatif Concombres Salade de pommes de terre orientale
Parmentier de merlu	Escalope de poulet  Carottes à l'huile d'olive	 Jambon blanc Haricots verts sautés	Betteraves vinaigrette Curry de pois chiches Semoule 
Délice d'emmental Samos Gouda	Saint Morêt Cotentin Coulommiers à la coupe	Tartare Brie Fromage fouetté	Crème anglaise
Semoule au lait Petits suisses aromatisés Fruit de saison	Yaourt sucré Crème dessert caramel Compote 	Flan à la vanille Yaourt aux fruits Fruit de saison	Madeleine

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (à minima)
- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse);
à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.



Charles et Alice est basée en Provence, dans le Vaucluse. La marque propose une gamme variée de purées de fruits sans sucres ajoutés. Celles-ci ne contiennent que le sucre naturellement présent dans les fruits sélectionnés, préservant ainsi toutes les qualités nutritives, grâce à un procédé de broyage à froid et de traitement thermique rapide.

L'entreprise s'engage avec des arboriculteurs partenaires pour proposer des produits sains, dont une gamme bio.

Les purées de fruits sont locales, élaborées avec des pommes, poires et abricots de vergers locaux du Sud-Est de la France.

 **Produit issu de l'agriculture biologique**  **Indication géographique protégée**  **Appellation d'origine protégée**

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désaléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.