



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 2 Novembre	Mardi 3 Novembre	Jeudi 5 Novembre	Vendredi 6 Novembre
Salade verte	Pizza au fromage	Haricots verts en salade	<b>NOS SUPER HEROS</b>
Tartiflette	<b>Escalope de poulet sauce forestière</b>	Colin sauce bourride	<b>Salade de mâche aux pommes Bio</b>
Petit suisse sucré	Purée de carottes	 <b>Riz aux petits légumes</b>	 <b>Ravioles</b>
Ananas au sirop	Vache picon	Camembert à la coupe	avec des épinards
	Fruit de saison	Fruit de saison	Fromage fouetté
<b>Lundi 9 Novembre</b>	<b>Mardi 10 Novembre</b>	<b>Jeudi 12 Novembre</b>	<b>Vendredi 13 Novembre</b>
Salade de pennes ravigote	Duo de choux et dés de brebis	Salade verte	Salade de blé aux légumes
<b>Poulet rôti</b>	Couscous de boulettes de bœuf	Saucisse de strasbourg	 Omelette
Poêlée d'hiver (champignons, haricots romano, pommes de terre)	et ses légumes	<b>Lentilles</b>	Carottes persillées
Cotentin	Yaourt aromatisé	Emmental à la coupe	<b>Brique de vache du Vercors à la coupe</b>
Fruit de saison		Mousse au chocolat	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 labellisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

 **100% de notre Riz** est de Camargue, labellisé IGP.



**Nos filets de poissons** sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



**Nos légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison ou à minima d'origine France.



**Nous privilégiions** 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

### Ingrediénts :

- 1 pâte à tarte sablée
- 10 gr de crème fraîche 30% de matière grasse
- 240 ml de lait
- 1 œuf
- 60 gr de sucre
- 500 gr de butternut ou potiron

## PUMPKIN PIE (tarte à la citrouille)

### Recette

1. Éplucher le potiron et le découper en cube.
2. Le cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Fouetter l'œuf et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le lait, la crème et la purée de potiron tempérée. Mélanger.
5. Étaler la pâte dans un plat à tarte puis rajouter la préparation.
6. Cuire à 170°C pendant 40 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.



Lundi 16 Novembre	Mardi 17 Novembre	Jeudi 19 Novembre	Vendredi 20 Novembre
Rosette	Carottes râpées	Salade de Maïs-thon	 Quiche aux oignons Maison
Emincé de boeuf basquaise	Merlu sauce maître d'hôtel	Rôti de porc à la moutarde	Raviolis à l'emmental
Pommes noisette	Purée de potiron	Haricots verts	Sauce tomate
Tartare aux fines herbes	Coulommiers à la coupe	Brie à la coupe	Petit suisse sucré
Fruit de saison	Riz au lait	Compote	Fruit de saison

Lundi 23 Novembre	Mardi 24 Novembre	Jeudi 26 Novembre	Vendredi 27 Novembre
 SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS 			
Salade verte et dès d'emmental Pot au feu et ses légumes	 Coleslaw Dahl de lentilles Macaronnis  Saint Marcellin à la coupe Compote de pommes du Vigan (Poche)	Betteraves Jambon blanc Purée de pommes de terre Verre de lait (bouteille)	Taboulé Poisson pané et citron Petits pois Bleu à la coupe
Yaourt aromatisé Duo Lozère (seau)		Gâteau aux amandes Maison	Fruit de saison
Lundi 30 Novembre	Mardi 1er Décembre	Jeudi 3 Décembre	Vendredi 4 Décembre
 Carottes râpées au citron Chili de haricots rouges  Riz Camembert à la coupe Crème dessert vanille	Salade de boulgour  Poulet rôti Flan de potiron Emmental à la coupe Fruit de saison	Tapenade sur toast Emincé de veau à la parisienne Brocolis à l'huile d'olive Chanteneige Fruit de saison	Iceberg et Endives et billes de mozzarella Marmite du pêcheur Pommes vapeurs Flan chocolat

NOS APPROVISIONNEMENTS	NOS FILETS DE POISSONS	L'ACTUALITE DU MOIS	SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS
 Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).	 Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.	 le saviez-vous?	Du 21 au 29 Novembre, nous célébrons la 12 <sup>e</sup> édition de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) !
 Nos charcuteries sont 100% françaises.	Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou à minima d'origine France.		
Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labellisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).	Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.		
 100% de notre Riz est de Camargue, labellisé IGP.	Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).	 Pour un service de 100 enfants sur 1 semaine*, en passant de 8 composantes de repas en emballage individuel à un emballage collectif, nous jetons 49 emballages au lieu de 800.	
	Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.	 751 emballages en moins à la poubelle !	*sur la base de l'action menée pendant la SERD chez Terres de cuisine en 2019
 Bio : Produit issu de l'agriculture biologique	 IGP : Indication Géographique Protégée	 AOP : Appellation d'Origine Protégée	 Label Rouge
L'ensemble de nos plats sont cuinés 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.			