

Lundi 4 Janvier	Mardi 5 Janvier	Jeudi 7 Janvier	Vendredi 8 Janvier
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p><b>Poulet rôti</b></p> <p>Pommes noisette</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>V</b> Taboulé d'hiver</p> <p><b>Raviolis potirons - emmental</b></p> <p><b>sauce tomate</b></p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p>Purée de légumes</p> <p>Cotentin</p> <p><b>Galette des Rois</b></p>	<p><b>Quiche aux endives</b></p> <p><b>Maison</b></p> <p>Poisson pané et citron</p> <p><b>Riz aux oignons</b></p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier	Jeudi 14 Janvier	Vendredi 15 Janvier
<p>Salade de farfalles andalouse</p> <p><b>V</b> Œufs durs</p> <p>Moulinés d'épinards et croûtons</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p>Salade verte et dés d'emmental</p> <p>Tajine de bœuf</p> <p>Semoule</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>Tartiflette</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Beignets de colin</p> <p>Flan de potiron</p> <p>Vache picon</p> <p><b>Gâteau cacao Maison</b></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

LES **super-HEROS** DE NOS ASSIETTES



ET TOUTE L'EQUIPE DE TERRES DE CUISINE

TE SOUHAITENT  
UNE BELLE ANNEE  
2021 !



**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 18 Janvier	Mardi 19 Janvier	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
<p>Mélange de crudités (salade, chou blanc, radis)</p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Salade de blé parisienne</p> <p><b>Escalope de poulet</b> <b>Sauce provençale</b></p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fromage blanc (seau)</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>NOS SUPER HEROS</b></p> <p>Salade de verte et ses segments de pamplemousse</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p><b>et petits pois</b></p> <p>Fromage fouetté</p> <p><b>Carrot cake Maison</b></p>	<p>Kouki</p> <p>Moqueca de merlu</p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Compote</p>
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
<p>Pizza au fromage</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Choux fleur mornay</p> <p><b>Saint Marcellin du Vercors à la coupe</b></p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Carottes râpées</b></p> <p>Tortis à la bolognaise</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Madeleine</p>	<p>Mélange de crudités (salade, chou rouge, maïs)</p> <p>Emincé de veau financière</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p><b>V</b> Jus d'orange</p> <p>Couscous de pois chiches et ses légumes</p> <p>Edam</p> <p>Fruit de saison</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 à 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 de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

### CARROT CAKE

#### Recette

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.



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.