



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 1er Novembre

Mardi 2 Novembre

Jeudi 4 Novembre

Vendredi 5 Novembre

Lundi 8 Novembre

Mardi 9 Novembre

Jeudi 11 Novembre

Vendredi 12 Novembre

Œuf dur  
mayonnaise

Duo de penne et pois chiches

Potirons à la crème

Cotentin

Fruit de saison

Salade verte  
et dès de brebis

Emincé de veau financière

Gratin de pommes de terre

Ramequin de fromage blanc et sucre

Férié

ARMISTICE

Taboulé d'hiver

Dos de colin meunière et citron

Haricots verts persillées

Brie à la coupe

Cocktail de fruits au sirop

## 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.

## Menu végétarien

Des menus riches en protéines végétales, fibres et minéraux.



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 15 Novembre   | Mardi 16 Novembre   | Jeudi 18 Novembre  | Vendredi 19 Novembre  |
|---|---|--|---|
| Carottes râpées<br>Carbonara<br>Spaghettis<br>Camembert à la coupe<br>Flan caramel  |  Salade verte<br>Parmentier de lentilles à la purée de potirons<br>Emmental à la coupe<br><b>Fruit de saison</b> | Macédoine mayonnaise<br><b>Poulet rôti</b><br>Pommes noisette<br>Petit suisse sucré<br>Fruit de saison   | Maïs-betteraves<br>Bâtonnets de colin panés et citron<br>Choux fleurs en gratin<br>Vache picon<br><b>Gâteau aux marrons Maison</b>  |
| Lundi 22 Novembre   | Mardi 23 Novembre   | Jeudi 25 Novembre  | Vendredi 26 Novembre  |
|  <b>LA SEMAINE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS : "Tout le monde peut agir !"</b>                                  |   |  |   |
| Salade de lentilles<br>Sauté de bœuf au romarin<br>Carottes à l'échalote<br> <b>Saint Nectaire à la coupe</b><br>Fruit de saison   | Salade verte<br>Tartiflette<br>Ramequin de fromage blanc et<br>Confiture de myrtilles (pot)   |  <b>Quiche aux endives Maison</b><br><b>Raviolis au fromage sauce tomate</b><br> <b>Cantal à la coupe</b><br>Fruit de saison |  Coleslaw mayonnaise<br>Filet de merlu sauce normande<br>Purée de panais<br><b>Saint Marcellin du Vercors à la coupe</b><br>Mousse au chocolat |
| Lundi 29 Novembre   | Mardi 30 Novembre   | Jeudi 2 Décembre   | Vendredi 3 Décembre   |
|  <b>Carottes râpées</b><br>Mitonné de haricots blancs<br> <b>Riz</b><br>Bûche de chèvre à la coupe<br>Compote | Taboulé d'hiver<br>Emincé de bœuf au curry<br>Brocolis mornay<br>Camembert à la coupe<br>Fruit de saison  |  <b>Mousse de pois chiches au curcuma sur toast</b><br><b>Sauté de porc à l'orange</b><br><b>Butternut à l'huile d'olive</b><br><b>Mimolette</b><br><b>Pan cake et confiture d'abricots (pot)</b>               | Mélange de crudités (salade verte, chou rouge et maïs)<br>Bolognaise de thon<br>Coquillettes<br>Petit suisse sucré<br>Fruit de saison   |

### NOS APPROVISIONNEMENTS

 Nos **Vian**des 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 **privilegions 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.

*Semaine européenne de la réduction des déchets*



**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.