

| Lundi 4 Janvier | Mardi 5 Janvier | Mercredi 6 Janvier | Jeudi 7 Janvier | Vendredi 8 Janvier |
|--|--|--|--|--|
| Escalope de poulet Frites Emmental à la coupe Fruit de saison | Raviolis potirons - emmental sauce tomate Tomme blanche à la coupe Liégeois chocolat | Carottes râpées Filet de colin à l'ail Blé Compote | Pâté de campagne Emincé de bœuf à l'indienne Purée de légumes Brioche des rois | Quiche aux endives Maison Quenelles sauce tomate Riz aux oignons Fruit de saison |
| Lundi 11 Janvier | Mardi 12 Janvier | Mercredi 13 Janvier | Jeudi 14 Janvier | Vendredi 15 Janvier |
| Œufs durs Moulinés d'épinards et croûtons Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison | Salade verte et dés d'emmental Tajine de bœuf Semoule Flan au caramel | Parmentier de lentilles à la purée de carottes Brie à la coupe Brioche des Rois | Salade de haricots verts Tartiflette Fruit de saison | Carottes râpées Beignets de colin Flan de potiron Gâteau au cacao maison |

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 SOUHAITE
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 | Mercredi 20 Janvier | Jeudi 21 Janvier | Vendredi 22 Janvier |
|--|---|--|--|--|
| <p>Chipolatas</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Compote</p> | <p>Salade de blé parisienne</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Salade de betteraves-mâis</p> <p>Emincé de bœuf à la parisienne</p> <p>Frites</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>NOS SUPER HEROS</p> <p>Salade de verte et ses segments de pamplemousse</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p>et petits pois</p> <p>Carrot cake Maison</p> | <p>Moqueca de poisson frais (selon arrivage)</p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Compote</p> |
| Lundi 25 Janvier | Mardi 26 Janvier | Mercredi 27 Janvier | Jeudi 28 Janvier | Vendredi 29 Janvier |
| <p> Jambon blanc</p> <p>Choux fleur mornay</p> <p> Saint Marcellin à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Carottes râpées</p> <p>Tortis à la bolognaise</p> <p>Crème dessert à la vanille</p> <p>Madeleine</p> | <p>Salade de laitue et feuilles d'épinards et dés de fêta</p> <p>Colin à l'échalote</p> <p>Gratin de poireaux et pommes de terre</p> <p>Crème dessert chocolat</p> | <p>Emincé de veau financière</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</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 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

CARROT CAKE

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

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.