

LE MENU DE MO



www.terresdecuisine

Lundi 31 Août

Mardi 1er Septembre Concombres au fromage blanc

Macaronis

bolognaise de bœuf

Bolognaise de soja et macaronis

Tartare

Purée de pommes poires

Jeudi 3 Septembre Scarole

Ratatouille aux pois chiches



et Riz



Picharon à la coupe

Crème dessert chocolat

Vendredi 4 Septembre

Cake aux olives maison

Beignets de calamars

Nuggets de blé



Purée de courgettes

Fromage fouetté

Fruit de saison

Lundi 7 Septembre

Maïs - betteraves

Œufs brouillés



Carottes vichy

Chanteneige



Fruit de saison

Mardi 8 Septembre

Melon

Jambon blanc

Galette de blé et épinards

Salade de pommes de terre andalouse



Lozère vache



Mousse au chocolat

Jeudi 10 Septembre

Tomates vinaigrette

Rôti de veau

Pennes au pesto

Cappellettis ricotta et épinards sauce tomate

Crème anglaise

Madeleine

Vendredi 11 Septembre

Salade de blé parisienne

Poisson pané et citron

Pané fromager



Aubergines à la parmesane

Coulommiers à la coupe

Fruit de saison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf,le Veau,le Porc (Occitanie/Rh-Alpes). Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pâtes: 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont régionales (Vaucluse et Rh-Alpes). 100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.

Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède Produits laitiers:

 2 yaourts de fournisseurs locaux (Lozère) par mois, - 1 fromage à la coupe d'un fournisseur local par semaine.

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

Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison.

Tous nos légumes sont a-minima d'origine France.

Les légumes issus de l'agriculture durable : Haricots verts, Épinards, Haricots beurre, Petits pois a-minima. Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).

Nos compotes sont Bio à 100% et 80% fabriquées dans le Vaucluse, à base de fruits provenant de vergers locaux. 20% proviennent du Gard, fabriquées à base de la pomme reinette du Vigan.

L'ACTUALITE DU MOIS

Ingrédients :

- 60 g d'olives en rondelles
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 100 ml de lait demi écrémé 10 g d'emmental râpé
- 3 g de levure Sel, poivre
- Beurre (pour le moule)

CAKE AUX OLIVES

Recette pour 6 personnes

- 1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°),
- 2. Mélanger la farine et les œufs pour obtenir un mélange homogène, ajouter l'huile,
- 3. Incorporer les olives à la pâte,
- 4. Ajouter l'emmental râpé et la levure, assaisonner,
- 5. Beurrer le moule.
- 6. Cuire à four chaud pendant 50 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.





www.terresdecuisine

₋undi 14 Septembre

Carottes râpées à la ciboulette

Emincé de bœuf basquaise Curry de pois chiches Semoule Fourmette à la coupe

Flan caramel

Mardi 15 Septembre

Pâté de campagne Salade de lentilles Poulet rôti

Quenelles sauce aurore

Poêlée de légumes

Bûche de chèvre à la coupe

Fruit de saison

Jeudi 17 Septembre

Céleri rémoulade

Saucisse de Toulouse **Omelette**

Pommes de terre rissolées Gouda



Fruit de saison

Yaourt sucré Gâteau de courgettes et chocolat maison

Vendredi 25 Septembre

Lundi 21 Septembre

Salade de crudités et dès de brebis (carottes, concombres, salade) Colombo de porc Boulettes de soja sauce curry Purée de pommes de terre



Compote de pommes

Lundi 28 Septembre

Tomates-mozzarella Axoa de bœuf Ragoût de pois chiches Blé

Yaourt aromatisé

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf,le Veau,le Porc (Occitanie/Rh-Alpes). Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pâtes: 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont régionales (Vaucluse et Rh-Alpes). 100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.

Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède **Produits laitiers:**

2 yaourts de fournisseurs locaux (Lozère) par mois, 1 fromage à la coupe d'un fournisseur local par semaine.



Jeudi 24 Septembre SEMAINE DU DEVELOPPEMENT DURABLE : « Agissons aujourd'hui pour demain »

Salade de lentilles Roulé au fromage



Salade verte

Camembert à la coupe

Ananas au sirop

Mardi 29 Septembre

Taboulé Nuggets de dinde

Œufs brouillés

Courgettes à la provençale

Coulommiers à la coupe Fruit de saison

issus de la pêche durable.

Nos filets de poissons sont 100% MSC.



et riz

Congolais maison

Salade de haricots verts Rosbeef (froid) Bolognaise de lentilles Coquillettes



Pavé de Lozère



Fruit de saison

Jeudi 1er Octobre

Radis - beurre

Galette de soja



Vache picon

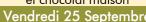
Vendredi 18 Septembre



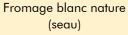
Salade d'avocat et tomates Raviolis à l'aubergine







Artichaunade sur toast Filet de merlu sauce basilic Tortilla de pommes de terre Ratatouille



Crème de châtaignes



Vendredi 2 Octobre

Macédoine mayonnaise Colin sauce safranée Pommes de terre vapeur

Parmentier de lentilles



Brique de brebis Fruit de saison



L'ACTUALITE DU MOIS

2021 est l'année internationale* des fruits et des légumes

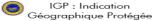
Dès la rentrée, Terres de Cuisine met en avant les fruits et légumes, avec les repas « Nos Super Héros». Des menus végétaux faisant découvrir d'autres façons de consommer ces aliments si sains.

En Septembre, c'est la courgette qui est à l'honneur, dans un gâteau chocolat/courgettes!

*choix de l'ONU



Bio: Produit issu de l'agriculture biologique





Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison.

Tous nos légumes sont a-minima d'origine France.

Les légumes issus de l'agriculture durable : Haricots

verts, Épinards, Haricots beurre, Petits pois a-minima.

Nos compotes sont Bio à 100% et 80% fabriquées dans

Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en

le Vaucluse, à base de fruits provenant de vergers locaux. 20% proviennent du Gard, fabriquées à base

pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).

AOP: Appellation d'Origine Protégée



Label Rouae



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).

de la pomme reinette du Vigan.

• Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats • Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.