

TERRES^{de} CUISINE

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Alès Agglomération

Lundi 1er Novembre	Mardi 2 Novembre	Jeudi 4 Novembre	Vendredi 5 Novembre
Férié TOUSSAINT			
Lundi 8 Novembre	Mardi 9 Novembre	Jeudi 11 Novembre	Vendredi 12 Novembre
<p>V Œuf dur mayonnaise</p> <p>Duo de penne et pois chiches</p> <p>Potirons à l'huile d'olive</p> <p>Fourme </p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées et dés d'emmental</p> <p>Emincé de veau financière</p> <p>Boulettes de soja sauce tomates</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Ramequin de fromage blanc et sucre</p>	<p>Férié ARMISTICE</p>	<p>Taboulé d'hiver</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Pané fromager</p> <p> Purée de brocolis</p> <p>Cotentin</p> <p>Compote</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble des composantes.

-  **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 régionales (Vaucluse et Rhône-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**, 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 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 Gard**.

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
Salade verte Carbonara <i>Bolognaise de soja</i> Spaghettis Camembert à la coupe Mousse au chocolat	 Potage de légumes Parmentier de lentilles à la purée de potirons  Pavé de Lozère   Fruit de saison	Carottes râpées Poulet rôti Galette blé épinards  Gratin de pommes de terre Vache picon Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Bâtonnets de colin panés et citron Omelette Brisure de choux fleurs à la crème  Yaourt sucré   Gâteau à la châtaigne Maison 

Lundi 22 Novembre	Mardi 23 Novembre	Jeudi 25 Novembre	Vendredi 26 Novembre
 LA SEMAINE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS : "Tout le monde peut agir !" 			
Coleslaw mayonnaise Sauté de bœuf au romarin Falafels Purée de panais Bûche de chèvre à la coupe  Fruit de saison	Salade verte Tartiflette Nuggets de blé et pommes de terre à la boulangère Ramequin de fromage blanc et Confiture fraises	 Quiche aux endives Maison Macaronis à la bolognaise de soja Coulommiers à la coupe  Fruit de saison	Salade de pommes de terre parisienne Filet de merlu sauce normande Bâtonnets de mozzarella panés  Carottes à l'échalote  Picharon  Flan caramel

Lundi 29 Novembre	Mardi 30 Novembre	Jeudi 2 Décembre	Vendredi 3 Décembre
 Salade verte Mitonné de haricots blancs  Riz  Lozère Vache   Compote des Cévennes 	Taboulé d'hiver Emincé de bœuf au curry Boulettes de soja curry Brocolis à l'huile d'olive Camembert à la coupe  Fruit de saison	 Mousse de pois chiches au curcuma sur toast Sauté de porc à l'orange Omelette  Butternut à l'huile d'olive Gouda Pan cake et confiture d'abricots (pot)	Potage de légumes Bolognaise de thon Bolognaise de lentilles Coquillettes  Yaourt aromatisé  Fruit de saison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble des composantes

-  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 Tabélisées 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, 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 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.

Semaine européenne de la réduction des déchets

