



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ecoles de Lançon de Provence

Lundi 2 Novembre	Mardi 3 Novembre	Mercredi 4 Novembre	Jeudi 5 Novembre	Vendredi 6 Novembre
<p><b>Salade verte</b> </p> <p>Tartiflette</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Pizza au fromage</p> <p> <b>Escalope de poulet sauce forestière</b></p> <p><b>Purée de carottes</b></p> <p>Vache picon</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p>Boulgour</p> <p> <b>Pont l'évêque à la coupe</b></p> <p>Liégeois au chocolat</p>	<p><b>Haricots verts en salade</b></p> <p>Colin sauce bourride</p> <p> <b>Riz aux petits légumes</b></p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Flan caramel</p>	<p><b>Salade verte aux pommes Bio</b> </p> <p> <b>Ravioles</b> </p> <p><b>avec des épinards</b></p> <p>Fromage fouetté</p> <p><b>Pumpkin Pie (Tarte à la citrouille Maison)</b></p>
Lundi 9 Novembre	Mardi 10 Novembre	Mercredi 11 Novembre	Jeudi 12 Novembre	Vendredi 13 Novembre
<p>Salade de penne ravigote</p> <p> <b>Poulet rôti</b></p> <p><b>Poêlée de légumes - Riz</b> </p> <p>Cotentin</p> <p><b>Compote</b></p>	<p><b>Betteraves</b> et dés de brebis</p> <p>Couscous de boulettes de bœuf</p> <p><b>et ses légumes</b></p> <p>Yaourt aromatisé</p>		<p><b>Salade verte</b> </p> <p>Saucisse de strasbourg</p> <p>Lentilles</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Salade de blé aux légumes</p> <p> <b>Omelette</b></p> <p><b>Carottes</b>  - Gnocchis</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p><b>Fruit de saison</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

#### PUMPKIN PIE (tarte à la citrouille)

**Ingrédients :**

- 1 pâte à tarte sablée
- 10 gr de crème fraîche 30% de matière grasse
- 240 ml de lait
- 1 œuf
- 60 gr de sucre
- 500 gr de butternut ou potiron

**Recette**

1. Éplucher le potiron et le découper en cube.
2. Le cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Fouetter l'œuf et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le lait, la crème et la purée de potiron tempérée. Mélanger.
5. Étaler la pâte dans un plat à tarte puis rajouter la préparation.
6. Cuire à 170°C pendant 40 minutes.

 **Bio** : Produit issu de l'agriculture biologique
  **IGP** : Indication Géographique Protégée
  **AOP** : Appellation d'Origine Protégée
  **Label Rouge**
 **Menu végétarien**
 **Aide UE** à destination des écoles

**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 16 Novembre	Mardi 17 Novembre	Mercredi 18 Novembre	Jeudi 19 Novembre	Vendredi 20 Novembre
Rosette Emincé de boeuf basquaise Pommes noisette Tartare aux fines herbes Yaourt sucré	<b>Carottes râpées</b> Merlu sauce maître d'hôtel <b>Purée de potiron</b> Coulommiers à la coupe Riz au lait	<b>V</b> <b>Salade verte</b> Escalope de poulet au curry <b>Choux fleur à la crème</b> - Boulgour Gouda Donut's	Salade de Maïs-thon Rôti de porc à la moutarde <b>Haricots verts</b> Brie à la coupe <b>Compote</b>	<b>V</b> <b>Quiche aux oignons Maison</b> <b>Raviolis à l'emmental</b> Sauce tomate Petit suisse sucré <b>Fruit de saison</b>

Lundi 23 Novembre	Mardi 24 Novembre	Mercredi 25 Novembre	Jeudi 26 Novembre	Vendredi 27 Novembre
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------



## SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS



<b>Salade verte</b> et dès d'emmental Pot au feu <b>et ses légumes</b> Yaourt aromatisé Duo Lozère (seau)	<b>Coleslaw</b> <b>V</b> Dahl de lentilles Macaronnis <b>Saint Marcellin à la coupe</b> <b>Compote de pommes du Vigan (Poche)</b>	Potage de Julienne <b>Sauté de dinde à l'échalote</b> Gnocchis Fromage blanc nature (seau) <b>Fruit de saison</b>	<b>Betteraves</b> <b>Jambon blanc</b> Purée de pommes de terre Verre de lait (bouteille) <b>Gâteau aux amandes MAISON</b>	Taboulé Poisson pané et citron <b>Patates douces</b> Bleu à la coupe Petits suisses aromatisés
--	---	---	---	--

Lundi 30 Novembre	Mardi 1er Décembre	Mercredi 2 Décembre	Jeudi 3 Décembre	Vendredi 4 Décembre
-------------------	--------------------	---------------------	------------------	---------------------

<b>V</b> <b>Carottes râpées</b> Chili de haricots rouges <b>Riz</b> Camembert à la coupe Crème dessert vanille	Salade de boulgour <b>Rôti de dinde</b> <b>Fran de potiron</b> Emmental à la coupe Yaourt aromatisé	<b>Pamplemousse</b> Merlu sauce champêtre Tortis Crème anglaise Madeleine	<b>Macédoine mayonnaise</b> Emincé de veau à la parisienne <b>Brocolis à l'huile d'olive</b> - Blé Chanteneige <b>Fruit de saison</b>	Salade Iceberg et billes de mozzarella Marmite du pêcheur Pommes vapeurs Flan chocolat
--	---	---	--	---

### 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

### SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

Du 21 au 29 Novembre, nous célébrons la 12<sup>ème</sup> édition de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) !

#### Le saviez-vous ?

Pour un service de 100 enfants sur 1 semaine\*, en passant de **8 composants** de repas en emballage individuel à un emballage collectif, nous jetons **49 emballages** au lieu de **800**.

**751 emballages en moins à la poubelle !**

\*sur la base de l'action menée pendant la SERD chez Terres de cuisine en 2019



**Bio** : Produit issu de l'agriculture biologique



IGP : Indication Géographique Protégée



AOP : Appellation d'Origine Protégée



Label Rouge



Menu végétarien



Aide UE à destination des écoles

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.