


LE MENU DE MON RESTAURANT
Ecoles de Lançon de Provence
 www.terresdecuisine.fr

Lundi 2 Décembre	Mardi 3 Décembre	Mercredi 4 Décembre	Jeudi 5 Décembre	Vendredi 6 Décembre
Radis - beurre Tortillas de pommes de terre Jardinière de légumes Crème anglaise Madeleine 	Salade verte Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes Samos Yaourt sucré 	Salade de penne andalouse Escalope de dinde au jus  Epinards à la crème Patates douces  Brie à la coupe Compote 	Carottes râpées aux dés de gouda Steak haché Pommes de terre rissolées  Liégeois au chocolat	Quiche aux poireaux maison Pépites de colin pané aux céréales Carottes persillées - Gnocchis Edam Fruit de saison 
Lundi 9 Décembre	Mardi 10 Décembre	Mercredi 11 Décembre	Jeudi 12 Décembre	Vendredi 13 Décembre
Potage de légumes  Tartiflette Petit suisse sucré Ananas au sirop	Pizza au fromage Colin sauce maître d'hôtel Purée de potiron Tomme à la coupe  Crème renversée	Salade verte  Steak haché sauce pizzaïole Tortis Pont l'évêque à la coupe  Flan caramel	Betteraves vinaigrette Rôti de veau au jus Galettes de légumes Saint Nectaire  Fruit de saison 	Kouki en salade Bolognaise de soja  Riz de camargue  Société crème Gâteau au citron maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
 100% de nos viandes en morceaux sont françaises
 - Bœuf
 - Veau
 - Porc
 Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :
 - Raviolis BIO du Valdaise
 - 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

Nos légumes :
 - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
 - Pâtes Torti BIO de Savoie

Nos poissons issus de la pêche durable :
 - Colin (brochette, cube, cœur, filet)
 - Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
 - Hoki (filet) - Limande
 Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
 - Haricots verts - Épinards
 - Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
 Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux.

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

L'ACTUALITE DU MOIS

TARTE AUX POIREAUX

Ingrédients :
 - 40gr d'emmental râpé
 - 160 gr de crème fraîche
 - 160g de lait
 - 2 œufs
 - 250gr de poireaux
 - 3gr de sel
 - 1gr de muscade
 - 1 pâte à tarte

Recette

- Démarrer le four à 160°C
- Faire revenir les poireaux dans du beurre
- Mélanger le lait, la crème, les œufs, le sel et la muscade.
- Mettre le mélange dans le fond de tarte
- Puis les poireaux et le râpé
- Cuire 45 minutes

 Produit issu de l'agriculture biologique
  Indication géographique protégée
  Appellation d'origine protégée

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.
 Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Lundi 16 Décembre	Mardi 17 Décembre	Mercredi 18 Décembre	Jeudi 19 Décembre	Vendredi 20 Décembre
<p>Cœufs durs mayonnaise </p> <p>Cappelletis au fromage et épinards sauce tomate </p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Carottes râpées </p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p> Lentilles</p> <p> Ossau iraty à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Brocolis mornay Coquillettes</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Mousse de canard sur toast </p> <p> Mijoté de dinde en robe d'hiver (marrons et champignons)</p> <p>Pommes pin</p> <p>Sapin chocolat noir</p> <p>Chocolats de Noël et clémentine</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Haricots verts </p> <p>Riz</p> <p>Fromage fouetté</p> <p>Compote</p>
Lundi 23 Décembre	Mardi 24 Décembre	Mercredi 25 Décembre	Jeudi 26 Décembre	Vendredi 27 Décembre
<p>Potage de carottes</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Galettes de légumes</p> <p> Fourme d'Ambert à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Radis - beurre</p> <p>Emincé de dinde basquaise</p> <p>Tortis </p> <p> Comté</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Férié</p> <p>NOËL</p>	<p>Batavia et dès d'emmental </p> <p> Mijoté de dinde en robe d'hiver (marrons et champignons)</p> <p>Pommes duchesses</p> <p>Eclair au chocolat</p> <p>Chocolats de Noël et clémentine</p>	<p>Salade de boulgour aux légumes</p> <p>Merlu sauce paprika</p> <p>Purée de carottes </p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fromage blanc sur coulis de fruits</p>
Lundi 30 Décembre	Mardi 31 Décembre	Mercredi 1er Janvier	Jeudi 2 Janvier	Vendredi 3 Janvier
<p>Carottes râpées</p> <p>Sauté de bœuf marenco</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé </p>	<p>Salade de blé andalouse (tomates, olives, basilic)</p> <p>Steak haché aux herbes</p> <p>Champignons à la crème Petits pois</p> <p>Saint Paulin à la coupe </p> <p>Purée de pomme</p>	<p>Férié</p> <p>JOUR DE L'AN</p>	<p>Salade verte </p> <p>Hamburger </p> <p>Frites</p> <p>Brownies</p> <p>Papillotes</p>	<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Quenelles sauce aurore</p> <p> Riz de Camargue aux légumes</p> <p> Pont l'évêque à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

Nos légumes :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

Nos pâtes :
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos cuisines.

L'ACTUALITÉ DU MOIS

LABEL ROUGE

Le label Rouge est un label national, il garantit un produit de qualité supérieure. À toutes les étapes de sa production et de son élaboration, le produit **Label Rouge** doit répondre aux exigences définies dans un **cahier des charges**, validé par l'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO), un organisme indépendant.

Dans le cas des volailles : L'alimentation doit être constituée de 100% de végétaux dont minimum de 75% de céréales. Elles sont élevées en plein air ou en liberté. L'espace est calculé et adapté en fonction des tailles et des espèces. Pour une chair plus ferme et plus goûteuse, la durée d'élevage est plus longue. La sécurité sanitaire est contrôlée à toutes les étapes de la production.

Produit issu de l'agriculture biologique **Indication géographique protégée** **Appellation d'origine protégée**

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.