

Lundi 30 Septembre	Mardi 01 Octobre	Jeudi 03 Octobre	Vendredi 04 Octobre
Œuf dur mayonnaise	Feuilles d'épinards aux dés de brebis	Crêpe au fromage	Carottes râpées
Nuggets de blé	Chipolatas	Omelette	Marmite du pêcheur
/	Kicheri et Riz de Camargue	/	Tortis à la bolognaise de soja
Courgettes à la provençale	Lentilles	Ratatouille	Tortis
Saint Paulin	Yaourt aromatisé	Pavé de Lozère	Petit moulé ail et fines herbes
Fruit de saison		Fruit de saison	Liégeois au chocolat

## La Semaine du Goût - Les repas de nos chefs

Lundi 07 Octobre	Mardi 08 Octobre	Jeudi 10 Octobre	Vendredi 11 Octobre
<b>Chef Nicolas Mequignon</b> (atelier Haute Provence)	<b>Chef Laure Francou</b> (atelier Méditerranée)	<b>Chef Christophe Thaumini</b> (atelier Rhône Isère)	<b>Chef Fabrice Creton</b> (atelier Provence)
Salade de carottes et courgettes râpées	Salade de boulgour aux légumes	Cervelle de canut avec toast (fromage blanc, ciboulette, échalote)	Scarole
Emincé de veau à l'indienne	Sauté de porc au miel	Croziflette au reblochon	Poisson pané et citron
Œufs brouillés	Pané de blé et épinards	et aux lardons	Galette de soja à la provençale
Pommes de terre country (potatoes)	Poêlée wok (pois croquant, haricots mungo, carottes, champignons, fèves de soja, oignons)	Cappelletti à la crème	Purée de potiron
Edam	Brique de brebis	Nashi	Yaourt sucré
Fromage blanc nature et crème de châtaignes	Fruit de saison		Gâteau roulé MAISON

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

**Nos féculents :**  
- Ravioles BIO du Vaucluse  
- 100 % de riz de Camargue IGP

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

**Produits laitiers :**  
- 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
- 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

**Nos poissons issus de la pêche durable :**  
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)  
- Merlu (cœur, portion)  
- Hoki (filet)  
- Cabillaud  
- Limande

**Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.**

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
- Haricots verts  
- Epinards  
- Haricots beurre  
- Petits pois  
- Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

**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, aubergine, navet...

**Nos compotes**  
80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la pomme reinette du Vigon


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

**L'ACTUALITE DU MOIS**

### CERVELLE DE CANUT

N'ayez pas peur de son nom !  
Spécialité fromagère Lyonnaise, elle doit son nom aux tisserands appelés « canuts », à l'époque où le travail de la soie faisait la renommée de la ville de Lyon. Cette préparation constituait bien souvent la part principale de leur repas (elle remplaçait la cervelle d'agneau qu'ils n'avaient pas les moyens de s'offrir).

Cet onctueux mélange de fromages blanc doit sa texture à sa méthode de fabrication et son agréable senteur aux herbes fraîches qui y sont ajoutées. C'est pour sa douce saveur que nous l'avons mise à l'honneur dans la semaine du Goût, afin de faire découvrir une de nos spécialités culinaires françaises.



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

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

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

**TERRES DE CUISINE** **LE MENU DE MON RESTAURANT** **Alès Agglomération**  
www.terresdecuisine.fr

Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre
Pizza Jambon blanc Boulettes de soja sauce tomate Carottes à l'huile d'olives Lozère Vache Fruit de saison	Salade de penne parisienne Cordon bleu Pané fromager Haricots verts sautés Coulommiers à la coupe Fruit de saison	Salade de concombres Parmentier de merlu Parmentier de lentilles Crème anglaise Madeleine	Salade verte Curry de pois chiches / Semoule Gouda Compote de poires

**NOS APPROVISIONNEMENTS**

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

**Nos féculents :**  
- Raviolis BIO du Vaucluse  
- 100 % de riz de Camargue IGP  
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français  
- Pâtes Torti BIO de Savoie

**Farine Lou Pan d'Œc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers :**  
- 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
- 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

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

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
- Haricots verts - Epinards  
- Haricots beurre - Petits pois  
- Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

**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, aubergine, navet...

**Nos compotes**  
80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la pomme reinette du Vigan  
Les approvisionnement locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos accompagnements.

**Charles & Alice**

Charles et Alice est basée en Provence, dans le Vaucluse. La marque propose une gamme variée de purées de fruits sans sucres ajoutés. Celles-ci ne contiennent que le sucre naturellement présent dans les fruits sélectionnés, préservant ainsi toutes les qualités nutritives, grâce à un procédé de broyage à froid et de traitement thermique rapide.

L'entreprise s'engage avec des arboriculteurs partenaires pour proposer des produits sains, dont une gamme bio.

Les purées de fruits sont locales, élaborées avec des pommes, poires et abricots de vergers locaux du Sud-Est de la France.

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

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

Bonjour,

Voici en pièce jointe les menus pour le mois d'Octobre.

Vous y trouverez la semaine du goût, avec des repas composés par chacun de nos chefs cuisiniers de nos différents ateliers !



**Chef Nicolas Méquignon : atelier Haute Provence**

**Chef Laure Francoul : atelier Méditerranée**

**Chef Jean Luc Savreux : atelier Cévennes**

**Chef Christophe Thauvin : atelier Rhône Isère**

**Chef Fabrice Creton : atelier Provence**

Les pâtisseries maison du mois sont :

- Gâteau roulé
- Quiche au potiron

Bonne lecture et bonne réception !