

Lundi 5 Octobre	Mardi 6 Octobre	Mercredi 7 Octobre	Jeudi 8 Octobre	Vendredi 9 Octobre
<p>Pâté de campagne <i>Salade de lentilles</i> Emincé de veau financière <i>Quenelles à la crème</i> Carottes vichy Fourmette Fruit de saison</p>	<p>Salade verte Lasagnes bolognaises <i>Cappelletti à la tomate</i> Fromage fouetté Purée de pommes</p>	<p>Salade de blé méditerranéenne Poulet au Pot et ses légumes <i>Galette de soja et légumes</i> Coulommiers à la coupe Flan au caramel</p>	<p>Salade de pommes de terre parisienne Œufs durs / Moulinés d'épinards Petit suisse sucré Fruit de saison</p>	<p>Clafoutis aux brocolis maison Merlu sauce provençale <i>Mijoté de pois chiches au curry</i> Semoule Cotentin Fruit de saison</p>
Lundi 12 Octobre	Mardi 13 Octobre	Mercredi 14 Octobre	Jeudi 15 Octobre	Vendredi 16 Octobre
<p>EGYPTE Salada balati et dès de brebis (concombres, tomates, salade verte) V Kochary (plat complet à base de coquillettes, lentilles et pois chiches en sauce tomate pimentée) / Raisin</p>	<p> INDE Samoussa aux légumes Sauté de poulet Massala <i>Œufs brouillés</i> Riz aux légumes Yaourt sucré Salade de mangue et ananas</p>	<p>ASIE Kouki Wok de nouilles aux crevettes <i>Bolognaise de soja et Nouilles</i> Petit beurre Tapioca à la vanille maison</p>	<p>ETAT UNIS Salade verte Hamburger maison <i>Burger au pané fromager</i> Frites + ketchup Fromage blanc nature (seau) Cookies</p>	<p>ANGLETERRE Coleslaw Fish and <i>Galette de blé et épinards</i> chips de chou fleur Brique de brebis Pudding aux pommes Maison</p>

LA SEMAINE DU GOÛT - LE TOUR DU MONDE DES MENUS

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.
- 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

LA SEMAINE DU GOÛT

C'est un évènement annuel, autour du goût et de la gastronomie. Il permet d'éduquer le goût des enfants et de leur faire découvrir des saveurs nouvelles.

Tous les jours de cette semaine, Terres de Cuisine, au travers du célèbre roman de Jules Verne : *Le Tour du Monde en 80 jours*, propose des menus typiques des pays ou continents traversés par le héros Philéas Fogg : **Egypte, Inde, Asie, Etats Unis et Royaume-Uni.**



 Bio : Produit issu de l'agriculture biologique
  IGP : Indication Géographique Protégée
  AOP : Appellation d'Origine Protégée
  Label Rouge
  Menu végétarien
 Alternative sans viande

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 19 Octobre	Mardi 20 Octobre	Mercredi 21 Octobre	Jeudi 22 Octobre	Vendredi 23 Octobre
Salade verte et dès d'emmental Raviolis de bœuf sauce tomate <i>Cappelletti sauce tomate</i> Mousse au chocolat	Pizza au fromage Curry de pois chiches et ses courgettes / Edam Fruit de saison	Carottes râpées Emincé de bœuf parisien <i>Boulettes de soja</i> Riz de Camargue Bûche de chèvre à la coupe Crème dessert praliné	Maïs-crudités Jambon blanc <i>Omelette</i> Ecrasé de potirons Crème anglaise Gâteau aux marrons maison	Radis - beurre Filet de hoki sauce bonne femme <i>Dahl de lentilles</i> Pommes de terre grenailles Lozère de vache Fruit de saison
Lundi 26 Octobre	Mardi 27 Octobre	Mercredi 28 Octobre	Jeudi 29 Octobre	Vendredi 30 Octobre
Crêpe au fromage Escalope de poulet au jus <i>Tortilla</i> Brocolis à la crème Emmental à la coupe Fruit de saison	Salade de crudités (salade, chou blanc, radis) Bœuf gardian <i>Galette de soja</i> Pommes de terre rissolées Cotentin Fromage blanc aromatisé	Salade de farfalles ravigote Emincé de porc basquaise <i>Ragoût de pois chiches</i> Haricots verts sautés Yaourt sucré Fruit de saison	Salade verte Gratin de ravioles aux blettes Picharon Flan vanille	Salade de betteraves et dès de brebis Carmentier de merlu <i>Carmentier aux lentilles</i> Pancake et coulis de chocolat

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 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, Epinards, 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 :

- 150 g de crème de marrons
- 4 œufs
- 75 g de farine
- 55 g de sucre
- 7 g de levure
- 70 g beurre + pour le moule

GATEAU AUX MARRONS

Recette pour 6 personnes

1. Préchauffer le four thermostat 5/6 (160°),
2. Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange « blanchisse »,
3. Incorporer la farine, la levure et le beurre fondu,
4. Rajouter progressivement la crème de marrons en mélangeant,
5. Verser dans le moule beurré,
6. Cuire à four chaud pendant 45 minutes.

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

 **IGP : Indication Géographique Protégée**

 **AOP : Appellation d'Origine Protégée**

 **Label Rouge**

 **Menu végétarien**

Alternative sans viande

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.

Bonjour,

Veillez trouver ci-joints les menus pour le mois d'Octobre.

Vous y trouverez la semaine du goût dont le thème de cette année est « **le Tour du monde en 80 jours** » de Jules Verne.

Chaque jour vous dégusterez un menu de pays différents



Lundi 12 octobre : EGYPTE

Mardi 13 octobre : INDE

Mercredi 14 octobre : ASIE

Jeudi 15 octobre : ETATS UNIS

Vendredi 16 octobre : ANGLETERRE

Bonne lecture et bonne réception !