

Lundi 31 Août

Mardi 1er Septembre

Jeudi 3 Septembre

Vendredi 4 Septembre

RENTREE

Concombres au fromage blanc
Macaronis
bolognaise de bœuf
Bolognaise de soja et macaronis
Tartare
Purée de pommes poires

Scarole
Ratatouille aux pois chiches
et Riz
/ 
 Picharon à la coupe
Crème dessert chocolat

Cake aux olives maison
Beignets de calamars
Nuggets de blé
 Purée de courgettes
Fromage fouetté
Fruit de saison


Lundi 7 Septembre

Mardi 8 Septembre

Jeudi 10 Septembre

Vendredi 11 Septembre

 Maïs - betteraves
Œufs brouillés
/
 Carottes vichy
Chanteneige
 Fruit de saison


Melon
Jambon blanc
Galette de blé et épinards
Salade de pommes de terre andalouse
 Lozère vache 
Mousse au chocolat

Tomates vinaigrette
Rôti de veau
Pennes au pesto
Cappelletti ricotta et épinards sauce tomate
Crème anglaise
Madeleine

Salade de blé parisienne
Poisson pané et citron
Pané fromager
 Aubergines à la parmesane
Coulommiers à la coupe
Fruit de saison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble des composants

 **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 :

- 60 g d'olives en rondelles
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 100 ml de lait demi écrémé
- 10 g d'emmental râpé
- 3 g de levure
- Sel, poivre
- Beurre (pour le moule)

CAKE AUX OLIVES

Recette pour 6 personnes

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°),
2. Mélanger la farine et les œufs pour obtenir un mélange homogène, ajouter l'huile,
3. Incorporer les olives à la pâte,
4. Ajouter l'emmental râpé et la levure, assaisonner,
5. Beurrer le moule.
6. Cuire à four chaud pendant 50 minutes.



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 14 Septembre	Mardi 15 Septembre	Jeudi 17 Septembre	Vendredi 18 Septembre
<p>Carottes râpées à la ciboulette</p> <p>Emincé de bœuf basquaise</p> <p><i>Curry de pois chiches</i></p> <p>Semoule</p> <p>Fourchette à la coupe</p> <p>Flan caramel</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p><i>Salade de lentilles</i></p> <p>Poulet rôti</p> <p><i>Quenelles sauce aurore</i></p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p><i>Omelette</i></p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Gouda</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade d'avocat et tomates</p> <p>Raviolis à l'aubergine</p> <p>/</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Gâteau de courgettes et chocolat maison</p>
Lundi 21 Septembre	Mardi 22 Septembre	Jeudi 24 Septembre	Vendredi 25 Septembre
<p>Salade de crudités et dès de brebis (carottes, concombres, salade)</p> <p>Colombo de porc</p> <p><i>Boulettes de soja sauce curry</i></p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Compote de pommes</p>	<p>SEMAINE DU DEVELOPPEMENT DURABLE : « Agissons aujourd'hui pour demain »</p> <p>Salade de lentilles</p> <p>Roulé au fromage</p> <p>/</p> <p>Salade verte</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>Rosbeef (froid)</p> <p><i>Bolognaise de lentilles</i></p> <p>Coquillettes</p> <p>Pavé de Lozère</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Artichautade sur toast</p> <p>Filet de merlu sauce basilic</p> <p><i>Tortilla de pommes de terre</i></p> <p>Ratatouille</p> <p>Fromage blanc nature (seau)</p> <p>Crème de châtaignes</p>
Lundi 28 Septembre	Mardi 29 Septembre	Jeudi 1er Octobre	Vendredi 2 Octobre
<p>Tomates-mozzarella</p> <p>Axoa de bœuf</p> <p><i>Ragoût de pois chiches</i></p> <p>Blé</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Nuggets de dinde</p> <p><i>Œufs brouillés</i></p> <p>Courgettes à la provençale</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Radis - beurre</p> <p>Galette de soja</p> <p>/</p> <p>Duo de carottes et riz</p> <p>Vache picon</p> <p>Congolais maison</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Colin sauce safranée</p> <p>Pommes de terre vapeur</p> <p><i>Parmentier de lentilles</i></p> <p>Brique de brebis</p> <p>Fruit de saison</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/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

2021 est l'année internationale* des fruits et des légumes

Dès la rentrée, Terres de Cuisine met en avant **les fruits et légumes**, avec les repas « Nos Super Héros ». Des menus végétariens faisant découvrir d'autres façons de consommer ces aliments si sains.

En Septembre, c'est la courgette qui est à l'honneur, dans un gâteau chocolat/courgettes!

*choix de l'ONU



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.