

Lundi 4 Janvier	Mardi 5 Janvier	Mercredi 6 Janvier	Jeudi 7 Janvier	Vendredi 8 Janvier
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Poulet rôti</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> Taboulé d'hiver</p> <p><b>Raviolis potirons - emmental</b></p> <p><b>sauce tomate</b></p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Boulettes de bœuf sauce tandoori</p> <p>Blé</p> <p>Gouda</p> <p>Compote</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p>Purée de légumes</p> <p>Cotentin</p> <p> <b>Brioche des rois</b></p>	<p><b>Quiche aux endives</b></p> <p><b>Maison</b></p> <p>Poisson pané et citron</p> <p> <b>Riz aux oignons</b></p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier	Mercredi 13 Janvier	Jeudi 14 Janvier	Vendredi 15 Janvier
<p>Salade verte et dés d'emmental</p> <p>Tajine de bœuf</p> <p>Semoule</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Salade de farfalles andalouse</p> <p> Œufs durs</p> <p>Moulinés d'épinards et croûtons</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> Pamplémousse</p> <p>Parmentier</p> <p>de lentilles à la purée de carottes</p> <p>Brie à la coupe</p> <p> <b>Brioche des Rois</b></p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>Tartiflette</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Beignets de colin</p> <p>Flan de potiron</p> <p>Vache picon</p> <p><b>Gâteau au cacao Maison</b></p>

## NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos **Vian**des 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

LES **super-HEROS** DE NOS ASSIETTES



ET TOUTE L'EQUIPE DE TERRES DE CUISINE TE SOUHAITENT UNE BELLE ANNEE 2021 !



**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 18 Janvier	Mardi 19 Janvier	Mercredi 20 Janvier	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
Salade de blé parisienne	Mélange de crudités (salade, chou blanc, radis)	Salade de betteraves-maïs	Salade de verte et ses segments de pamplemousse	Kouki
Cordon bleu	Saucisse de Toulouse	Emincé de bœuf à la parisienne	Gnocchis à la crème de parmesan	Moqueca de merlu
Carottes persillées	Purée de pommes de terre	 <b>Riz</b>	<b>et petits pois</b>	Coquillettes
Fromage blanc (seau)	Camembert à la coupe	Petit suisse sucré	Fromage fouetté	Emmental à la coupe
Fruit de saison	Ananas au sirop	Fruit de saison	<b>Carrot cake Maison</b>	Compote
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Mercredi 27 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
Pizza au fromage	Carottes râpées	Salade de laitue et feuilles d'épinards et dés de fêta	Mélange de crudités (salade, choux rouge, maïs)	 Jus d'orange
Jambon blanc	Tortis	Colin à l'échalote	Emincé de veau financière	Couscous de pois chiches
Choux fleur mornay	à la bolognaise	Gratin de poireaux et pommes de terre	Purée de potirons	et ses légumes
 <b>Saint Marcellin à la coupe</b>	Crème anglaise		Coulommiers à la coupe	Edam
Fruit de saison	Madeleine	Crème dessert chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison

### 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

#### Ingrédients :

- 80 gr de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

### CARROT CAKE

#### Recette

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.



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.