

Lundi 2 Novembre	Mardi 3 Novembre	Jeudi 5 Novembre	Vendredi 6 Novembre
Salade verte Tartiflette <i>Cœufs brouillés et Pommes de terre sautées</i> Petit suisse sucré Ananas au sirop	Haricots verts en salade Colin sauce bourride <i>Pois chiches sauce tomate</i> Riz aux petits légumes Fourmette Fruit de saison	Pizza au fromage Escalope viennoise <i>Galette de soja à la provençale</i> Purée de carottes Vache picon Fruit de saison	Mâche et pommes Ravioles avec des épinards / Fromage fouetté Pumpkin Pie (Tarte au potiron Maison)
Lundi 9 Novembre	Mardi 10 Novembre	Jeudi 12 Novembre	Vendredi 13 Novembre
Salade de penne ravigote Poulet rôti <i>Quenelles à la crème</i> Poêlée de légumes Cotentin Fruit de saison	Duo de choux et dés de brebis Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes <i>Couscous de pois chiches</i> et ses légumes Yaourt aromatisé	Salade verte Saucisse de strasbourg Lentilles <i>Coquillettes et bolognaise de lentilles</i> Pavé de Lozère Mousse au chocolat	Salade de blé aux légumes Omelette fraîche / Carottes persillées Bûche de chèvre à la ocupe 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, 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

Ingrédients :

- 1 pâte à tarte sablée
- 10 gr de crème fraîche 30% de matière grasse
- 240 ml de lait
- 1 œuf
- 60 gr de sucre
- 500 gr de butternut ou potiron

PUMPKIN PIE (tarte au potiron)

Recette

1. Éplucher le potiron et le découper en cube.
2. Le cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Fouetter l'œuf et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le lait, la crème et la purée de potiron tempérée. Mélanger.
5. Étaler la pâte dans un plat à tarte puis rajouter la préparation.
6. Cuire à 170°C pendant 40 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 16 Novembre

Rosette
Macédoine de légumes
Emincé de boeuf basquaise
Ragoût de haricots blancs
Pommes noisettes
Tartare aux fines herbes
Fruit de saison



Mardi 17 Novembre



Carottes râpées
Tortillas
/
Mouliné d'épinards
Coulommiers à la coupe
Riz au lait

Jeudi 19 Novembre

Salade de Maïs-thon
Salade de maïs et betteraves
Rôti de porc à la sauge
Falafels
Haricots verts
Brique de brebis
Compote de poires



Vendredi 20 Novembre

Quiche aux oignons Maison
Merlu sauce maître d'hôtel
Purée de potiron
Parmentier de potiron et lentilles
Petit suisse sucré
Fruit de saison



Lundi 23 Novembre

Mardi 24 Novembre

Jeudi 26 Novembre

Vendredi 27 Novembre

SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DÉCHETS



Salade verte
Pot au feu et ses légumes
Quenelles sauce oignons et légumes pot au feu



Coleslaw
Dahl de lentilles
/
Macaronis

Betteraves vinaigrette
Jambon blanc
Galette de soja à la provençale
Purée de pommes de terre

Taboulé
Poisson pané et citron
Pané fromager
Choux fleur à la crème



Fromage blanc nature (seau)
Confiture de myrtilles (pot)

Saint Marcellin à la coupe
Compote de pommes



Verre de lait (bouteille)
Gâteau aux marrons Maison



Picharon
Fruit de saison



Lundi 30 Novembre

Mardi 1er Décembre

Jeudi 3 Décembre

Vendredi 4 Décembre

Carottes râpées au citron
Chili de haricots rouges
/
Riz
Camembert à la coupe
Crème dessert vanille



Salade de boulgour aux crudités
Cordon bleu
Pané de blé et épinards
Flan de potiron
Lozère Vache
Fruit de saison



Tapenade sur toast
Emincé de veau à la parisienne
Omelette
Brocolis à l'huile d'olive
Chanteneige
Fruit de saison



Iceberg et Endives et billes de mozzarella
Marmite du pêcheur
Curry de pois chiches
Pommes de terre vapeurs
Flan 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/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

SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

Du 21 au 29 Novembre, nous célébrons la 12^{ème} édition de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) !

Le saviez-vous ?

Pour un service de 100 enfants sur 1 semaine*, en passant de **8 composantes** de repas en emballage individuel à un emballage collectif, nous jetons **49 emballages** au lieu de **800**.

751 emballages en moins à la poubelle !

*sur la base de l'action menée pendant la SERD chez Terres de cuisine en 2019



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.

Bonjour,

Veillez trouver ci-joints les menus du mois de Novembre 2020.

Vous y retrouverez :

○

Les SUPER HEROS de nos assiettes avec Gribouille la Citrouille dans une tarte sucrée **Maison** et en plat complet un gratin de **Ravioles** de Romans sur Isère  épinards



○ **La semaine européenne de réduction des déchets :**
dont l'objectif est de diminuer les plats en conditionnement individuel



Bonne réception et bonne lecture !