

Lundi 4 Janvier	Mardi 5 Janvier	Jeudi 7 Janvier	Vendredi 8 Janvier
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Poulet rôti</p> <p><i>Boulettes de soja sauce tomate</i></p> <p>Pommes noisettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Taboulé d'hiver</p> <p>Raviolis potirons - emmental</p> <p> sauce tomate</p> <p>/</p> <p> Lozère vache à la coupe </p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p><i>Salade verte</i></p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p><i>Pané de blé et épinards</i></p> <p>Purée de légumes</p> <p>Cotentin</p> <p> Brioche des rois</p>	<p>Quiche aux endives Maison</p> <p>Colin pané et citron</p> <p><i>Quenelles sauce aurore</i></p> <p> Riz aux oignons</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier	Jeudi 14 Janvier	Vendredi 15 Janvier
<p> Salade de farfalles andalouse</p> <p>Œufs durs</p> <p>/</p> <p>Moulinés d'épinards et croûtons</p> <p> Fourmette à la coupe</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Salade verte et dés d'emmental</p> <p>Tajine de bœuf</p> <p><i>Mijoté de pois chiches au curry</i></p> <p>Semoule</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Velouté de légumes</p> <p>Tartiflette</p> <p><i>Galette de soja</i></p> <p><i>Pommes de terre sautées</i></p> <p> Yaourt sucré </p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Beignets de colin</p> <p><i>Nuggets de blé</i></p> <p> Flan de potiron</p> <p>Vache picon</p> <p>Gâteau au cacao Maison</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, 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

LES **super-HÉROS** DE NOS ASSIETTES



ET TOUTE L'ÉQUIPE DE TERRES DE CUISINE

TE SOUHAITE

UNE BELLE ANNÉE 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	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
<p>Mélange farandole</p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p><i>Boulettes de soja sauce curry</i></p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Berger de Lozère à la coupe </p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Salade de blé parisienne</p> <p>Cordon bleu</p> <p><i>Pané fromager</i></p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fromage blanc (seau)</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade de verte et ses segments de pamplemousse</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p>V et petits pois</p> <p>/</p> <p>Fromage fouetté</p> <p>Carrot cake Maison</p>	<p>Kouki</p> <p>Moqueca de merlu</p> <p><i>Cappelletti sauce tomate</i></p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p> Compote de pommes</p>
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
<p>Pizza au fromage</p> <p>Jambon blanc</p> <p><i>Galette de soja à la provençale</i></p> <p> Choux fleur mornay</p> <p> Saint marcellin à la coupe</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Tortis à la bolognaise</p> <p><i>Tortis à la bolognaise de lentilles</i></p> <p>Crème anglaise</p> <p>Madeleine</p>	<p>Mélange de crudités (salade, choux rouge, maïs)</p> <p>Emincé de veau financière</p> <p><i>Quenelles sauce mornay</i></p> <p> Purée de potiron</p> <p> Picaron à la coupe</p> <p> Yaourt aromatisé</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Couscous de pois chiches</p> <p>et ses légumes</p> <p>/</p> <p>Edam</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

CARROT CAKE

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

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.

Bonjour,

Veillez trouver ci-joint les menus du mois de Janvier 2021.

Vous y retrouverez :

- L'épiphanie avec la brioche des Rois



- Les SUPER HEROS de nos assiettes avec Minote la Carotte dans un Carrot Cake **Maison** et en plat complet des gnocchis à crème de parmesan et **petits pois BIO**



Nous vous souhaitons une bonne lecture et **un bon bout d'An !**