





Lundi 6 Janvier	Mardi 7 Janvier	Mercredi 8 Janvier	Jeudi 9 Janvier	Vendredi 10 Janvier
<p>Coleslaw</p> <p>Raviolis de bœuf</p> <p>sauce tomate</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Nuggets de dinde</p> <p>Moulinés d'épinards</p>  <p><b>Pont l'Évêque à la coupe</b></p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte</p> <p>Filet de colin sauce citron</p> <p>Blé</p> <p>Gouda</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de pommes de terre aux crudités</p> <p>Bœuf</p> <p>Carottes à l'huile d'olive</p> <p>Petit moulé ail et fines herbes</p>  <p><b>Brioche des Rois à la fleur d'oranger</b></p>	<p>Endives aux dés de brebis</p> <p>Chili de haricots rouges</p>  <p><b>Riz</b></p> <p>Mousse au chocolat</p>
Lundi 13 Janvier	Mardi 14 Janvier	Mercredi 15 Janvier	Jeudi 16 Janvier	Vendredi 17 Janvier
<p>Pâté de campagne</p> <p>Veau basquaise</p> <p>Semoule</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade de farfalles parisienne</p> <p>Boulettes de soja au curry</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive</p> <p>Chanteneige</p> <p>Compote</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Steak haché au jus</p> <p>Purée de choux fleurs</p> <p>Fromage fouetté</p>  <p><b>Brioche des Rois à la fleur d'oranger</b></p>	<p>Salade verte</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Quiche aux blettes maison</b></p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Poêlée hivernale (Brocolis, Champignons, Haricots verts, Poivrons rouges, Oignons)</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Crème dessert vanille</p>

## NOS APPROVISIONNEMENTS

- Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises
- Bœuf
  - Veau
  - Porc
- Occitanie - Rhône-Alpes
- Nos féculents :**
- Raviolis BIO du Vaucluse
  - 100% de riz de Camargue IGP
  - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
  - Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.

## Nos poissons issus de la pêche durable :

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
  - Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
  - Hoki (filet) - Limande
- Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

## Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

## Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

**Nos compotes sont fabriquées localement** (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

## L'ACTUALITÉ DU MOIS

### CAROTTES LOCALES

La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet).

Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.

Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.

Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la mangera.

Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraîches et locales tout au long de l'année.



Produit issu de l'agriculture biologique



Indication géographique protégée



Appellation d'origine protégée

*Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.*

*Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.*

Lundi 20 Janvier	Mardi 21 Janvier	Mercredi 22 Janvier	Jeudi 23 Janvier	Vendredi 24 Janvier
Carottes râpées	Maïs aux crudités	Salade de crudités et dés d'emmental (salade, chou rouge, maïs)	<b>Chou chinois</b>	<b>Clafoutis aux brocolis maison</b>
Escalope de poulet aux herbes	Omelette	Bœuf à la parisienne	<b>Emincé de porc au caramel</b>	Filet colin meunière et citron
Pommes de terre boulangère	Petit pois	Coquillettes	<b>Riz cantonnais</b>	Purée de potiron
Navette	Bûche de chèvre à la coupe	Flan chocolat	<b>Yaourt sucré</b>	Tomme blanche
Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison		<b>Ananas au sirop</b>	Fruit de saison
Lundi 27 Janvier	Mardi 28 Janvier	Mercredi 29 Janvier	Jeudi 30 Janvier	Vendredi 31 Janvier
Betteraves vinaigrette	Laitue	Crêpe au fromage	Salade kouki aux dés de gouda	Salade de crudités (batavia, céleri, chou blanc, carottes)
Potée à la tarbaise <i>(Saucisse de Toulouse et haricots blancs à la tomate)</i>	Gardianne de taureau	Rôti de dinde sauce forestière	Quenelles sauce tomate	Merlu sauce normande
Cotentin	Pommes de terre rissolées	Carottes à l'huile d'olive	Haricots verts	Tortis
Fruit de saison	Brie à la coupe	Vache picon	<b>Tarte aux marrons maison</b>	<b>Saint Marcellin à la coupe</b>
	Compote	Fruit de saison		Flan au caramel

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP

95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français

- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnement locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

**Nos poissons issus de la pêche durable :**

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion)
- Hoki (filet)
- Cabillaud
- Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Les légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)

- Haricots verts
- Épinards
- Haricots beurre
- Petits pois

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

**Nos compotes sont fabriquées localement** (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

### L'ACTUALITE DU MOIS

#### TARTE AUX MARRONS

**Recette**

- Préchauffer le four à 170°C
- Préparer l'appareil :
  - Blanchir les œufs entiers et le sucre
  - Ajouter la crème et le lait, bien mélanger
  - Ajouter la crème de marron petit à petit sans cesser de mélanger
- Beurrer et fariner le moule à tarte puis disposer la pâte brisée dans le plat
- Verser l'appareil sur la pâte
- Mettre au four à 170°C pendant 45 minutes



Produit issu de l'agriculture biologique



Indication géographique protégée



Appellation d'origine protégée

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.