

Lundi 30 Septembre

Mardi 1er Octobre

Mercredi 2 Octobre

Jeudi 3 Octobre

Vendredi 4 Octobre

Œuf dur mayonnaise  
Nuggets de blé  
Courgettes à la provençale  
Saint Paulin  
Fruit de saison

Carottes râpées  
Chipolatas  
Lentilles  
Petit moulé ail et fines herbes  
Yaourt aromatisé

Taboulé  
Wings de poulet  
Brocolis mornay  
Camembert à la coupe  
Fruit de saison

Crêpe au fromage  
Omelette  
Ratatouille  
Emmental  
Fruit de saison

Feuilles d'épinards aux dés de brebis  
Marmite du pêcheur  
Tortis  
Liégeois chocolat

Lundi 7 Octobre

Mardi 8 Octobre

Mercredi 9 Octobre

Jeudi 10 Octobre

Vendredi 11 Octobre

## La Semaine du Goût - Les repas de nos chefs

**Chef Nicolas Mequignon**  
(atelier Haute Provence)  
**Salade de carottes et courgettes râpées**  
**Emincé de veau à l'indienne**  
**Pommes de terre rissolées**  
**Edam**  
**Fromage blanc sur coulis de fruits**

**Chef Laure Francoul**  
(atelier Méditerranée)  
**Salade de pois chiches au cumin**  
**Sauté de porc au miel**  
**Poêlée wok**  
*(pois croquant, haricots mungo, carottes, champignons, fèves de soja, oignons)*  
**Bûche de chèvre à la coupe**  
**Fruit de saison**

**Chef Jean Luc Savreux**  
(atelier Cévennes)  
**Mélange de crudités**  
*(salade, chou blanc, radis)*  
**Gardianne de taureau**  
 **Riz de Camargue**  
**Chantailou**  
**Compote de poires**

**Chef Christophe Thauvin**  
(atelier Rhône Isère)  
**Cervelle de canut avec toast**  
*(fromage blanc, ciboulette, échalote)*  
 **Croziflettes au reblochon**  
**au reblochon et aux lardons**  
**Fruit de saison**

**Chef Fabrice Creton**  
(atelier Provence)  
**Scarole**  
**Cabillaud pané**  
**Purée de potiron**  
**Yaourt sucré**  
**Roulé au chocolat maison**

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes en morceaux sont françaises  
• Bœuf  
• Veau  
• Porc  
Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**  
- Raviolis BIO du Vaucluse  
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

- 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 composantes.

### 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'ACTUALITE DU MOIS

### CERVELLE DE CANUT

N'ayez pas peur de son nom !

Spécialité fromagère Lyonnaise, elle doit son nom aux tisserands appelés « canuts », à l'époque où le travail de la soie faisait la renommée de la ville de Lyon. Cette préparation constituait bien souvent la part principale de leur repas (elle remplaçait la cervelle d'agneau qu'ils n'avaient pas les moyens de s'offrir).

Cet onctueux mélange de fromages blanc doit sa texture à sa méthode de fabrication et son agréable senteur aux herbes fraîches qui y sont ajoutées. C'est pour sa douce saveur que nous l'avons mise à l'honneur dans la semaine du Goût, afin de faire découvrir une de nos spécialités culinaires françaises.



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.

# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Mercredi 16 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre
Betteraves vinaigrette Parmentier de merlu Gouda Fruit de saison	Salade de pennes parisienne Cordon bleu Epinards mornay Coulommiers à la coupe Compote	Salade de blé andalouse Galopin de veau Carottes à l'huile d'olive Petit suisse sucré Fruit de saison	Pizza Jambon blanc Haricots verts sautés Fromage fouetté Fruit de saison	Concombres Curry de pois chiches Semoule Crème anglaise Madeleine
Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre
Salade iceberg Bœuf bourguignon Polenta Camembert à la coupe Mousse au chocolat	Pâté de campagne Poulet rôti Petits pois Vache picon Fruit de saison	Coleslaw Rôti de porc aux olives Purée de panais Edam Crème dessert caramel	Quiche au potiron maison Steak haché au jus Galette de légumes Petit moulé ail et fines herbes Fruit de saison	Kouki en salade et dés d'emmental Moqueca de colin (lait de coco) Riz Flan à la vanille
Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 1er Novembre
Salade verte Sauté de dinde au thym Blé aux petits légumes Cotentin Compote	Radis Tartiflette  <b>au reblochon</b> Petit exquis Yaourt sucré	Salade haricots verts maïs Paleron de bœuf au jus Spaghettis Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	<b>Carottes râpées et dès de gouda</b> <b>Boulettes de soja sauce tomate</b> <b>Purée de potiron</b> <b>Donut's</b>	 <b>FERIE</b>

## NOS APPROVISIONNEMENTS



### Nos Viandes :

100% de nos viandes en morceaux sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes



### Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vaucluse

- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)



- 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 cuisines.



### 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
- Haricots beurre
- Epinards
- 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



Charles et Alice est basée en Provence, dans le Vaucluse. La marque propose une gamme variée de purées de fruits sans sucres ajoutés. Celles-ci ne contiennent que le sucre naturellement présent dans les fruits sélectionnés, préservant ainsi toutes les qualités nutritives, grâce à un procédé de broyage à froid et de traitement thermique rapide.

L'entreprise s'engage avec des arboriculteurs partenaires pour proposer des produits sains, dont une gamme bio.

Les purées de fruits sont locales, élaborées avec des pommes, poires et abricots de vergers locaux du Sud-Est de la France.



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.

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