

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Jeudi 5 Mars	Vendredi 6 Mars
Salade de blé et lentilles méditerranéenne Quenelles sauce provençale Carottes à l'huile d'olive Camembert à la coupe Fruit de saison	Jus de pommes Couscous de poulet poulet (sans viande : poisson) Emmental Yaourt aromatisé	Batavia Emincé de dinde mexicain (sans viande : omelette) Pommes de terre rissolées Chanteneige <b>Tarte au citron Maison</b>	Salade de pommes de terre parisienne Beignets de calamars Haricots verts à l'huile d'olive Coulommiers à la coupe Fruit de saison
Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
<b>Salade verte</b> <b>Filet de merlu sauce polynésienne</b> (curry, lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons) <b>Purée de patates douces</b> <b>Yaourt sucré</b> <b>Salade de fruits exotiques</b> (dés de mangue et dés ananas)	Maïs-crudité Jambon blanc (sans viande : brochette de colin sauce basilic) Choux fleur Mornay Fromage fouetté Fruit de saison	Pizza au fromage Emincé bœuf à la parisienne (sans viande : quenelles aux oignons) Galettes de légumes Vache picon Fruit de saison	Carottes râpées à la ciboulette <b>Raviolis au tofu</b> <b>sauce tomate</b> Bleu à la coupe Mousse au chocolat

### 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 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'ACTUALITE DU MOIS

### LABEL BIO

Label européen

Label « officiel » français.

Ces deux logos sont officiels. Ils attestent que les produits sont issus de l'agriculture biologique et répondent au même cahier des charges. Simplement, le logo AB est plus connu en France.

Le label repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

Les cultures sont garanties sans pesticides, ni autres traitements chimiques de synthèse, sans OGM.

Le bien-être animal est respecté : transport, conditions d'élevage (densité minimale et plein air) et d'abattage.

Et, le BIO, c'est plus encore : il prend en compte le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
<p>Taboulé</p> <p>Omelette</p> <p>Poêlée printanière (pommes de terre, petits pois, haricots verts, carottes, oignons)</p> <p>Petit moulé ail et fines herbes</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Laitue</p> <p>Escalope de poulet sauce forestière (sans viande : colin sauce forestière)</p> <p>Macaronis</p> <p> <b>Pont l'évêque à la coupe</b></p> <p>Crème dessert pralinée</p>	<p><b>Pâté en croûte</b></p> <p><b>Parmentier de canard</b> (sans viande : parmentier de colin)</p> <p><b>Brie à la coupe</b></p> <p><b>Pomme au four au caramel</b></p> <p></p>	<p><b>Quiche au fromage Maison</b></p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Moulinés d'épinards</p> <p>Rondelé</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Coquiflette (coquillettes aux lardons) (sans viande : tortellinis ricotta épinards)</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Coleslaw</p> <p>Curry de légumes et pois chiches</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Brownies</p>	<p>Salade de pommes de terre aux légumes</p> <p>Aiguillettes de poulet panés (sans viande : merlu sauce vierne)</p> <p>Carottes Vichy</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Mélange de crudités et dés de gouda (salade, radis, chou blanc)</p> <p>Blanquette de colin</p> <p> <b>Riz</b></p> <p>Fromage blanc aromatisé</p>
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
<p>Radis - beurre</p> <p>Rôti de veau</p> <p>Purée de céleris</p> <p> <b>Saint Marcellin à la coupe</b></p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Saucisse de Toulouse (sans viande : merlu sauce à l'ail)</p> <p>Lentilles</p> <p>Edam</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Chou blanc vinaigrette</p> <p>Lasagnes à la bolognaise (sans viande : cappelletti fromage)</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Compote</p>	<p>Batavia</p> <p>Nuggets de blé</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p><b>Gâteau à la fleur d'oranger Maison</b></p>

## NOS APPROVISIONNEMENTS



### Nos Viandes :

100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes



### Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vauduse
- 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 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'ACTUALITÉ DU MOIS

## QUICHE AU FROMAGE

### Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 250ml de crème fraîche
- 120g d'emmental
- 250ml de lait
- 3g de muscade
- 5 g de sel
- 3 œufs

### Recette

1. Mettre le four à chauffer, à 170°C sur le mode chaleur tournante.
2. Dérouler la pâte dans un plat à tarte.
3. Dans un saladier, mélanger successivement, les œufs, le sel, le lait, la crème, le sel et la muscade.
4. Une fois le mélange bien homogène, le verser dans le fond de tarte.
5. Ajouter de manière uniforme le fromage râpé.
6. Enfourner 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.