



LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Carnoux

| Lundi 1er Novembre | Mardi 2 Novembre | Mercredi 3 Novembre | Jeudi 4 Novembre | Vendredi 5 Novembre |
|--|--|--|---|---|
| <p>Férié</p> <p>TOUSSAINT</p> | <p>Salade de pommes de terre aux légumes</p> <p> Emincé de dinde Parisien</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Coleslaw sauce cocktail</p> <p>Paleron de bœuf au jus</p> <p>Macaronis</p> <p>Liégeois chocolat</p> | <p> Omelette</p> <p>Petits pois</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Salade verte</p> <p>Colombo de colin</p> <p>Riz</p> <p>Gâteau aux amandes Maison</p> |
| Lundi 8 Novembre | Mardi 9 Novembre | Mercredi 10 Novembre | Jeudi 11 Novembre | Vendredi 12 Novembre |
| <p>Carottes râpées</p> <p>Emincé de veau financière</p> <p>Frites (friteuse)</p> <p>Ramequin de fromage blanc et sucre</p> | <p> Oeuf dur mayonnaise</p> <p>Duo de penne et pois chiches</p> <p>Potirons à l'huile d'olive</p> <p>Yaourt aromatisé</p> | <p>Pizza</p> <p> Rôti de dinde</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Férié</p> <p>ARMISTICE</p> | <p>Dos de colin meunière et citron</p> <p>Haricots verts persillées</p> <p>Brie à la coupe</p> <p>Cocktail de fruits au sirop</p> |

NOS APPROVISIONNEMENTS

-  **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 produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).
-  **100% de notre Riz** est de Camargue, labélisé IGP.

-  **Nos filets de poissons** sont 100% MSC, issus de la pêche durable.
-  **Nos légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.
- Nous privilégions les fruits et légumes** issus de l'agriculture durable.
-  **Nos fruits** sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).
-  **Nos compotes** sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

Menu végétarien

Des menus riches en protéines végétales, fibres et minéraux.



 **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 15 Novembre | Mardi 16 Novembre | Mercredi 17 Novembre | Jeudi 18 Novembre | Vendredi 19 Novembre |
|--|---|---|---|--|
| Carbonara Spaghettis Camembert à la coupe Compote | V Parmentier de lentilles à la purée de potirons Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison | Haricots verts en salade Emincé de bœuf basquaise Semoule Crème dessert pralinée | Bâtonnets de colin panés et citron Frites (friteuse) Petit suisse sucré Fruit de saison | Salade verte Poulet rôti Choux fleurs en gratin Gâteau aux marrons Maison |
| Lundi 22 Novembre | Mardi 23 Novembre | Mercredi 24 Novembre | Jeudi 25 Novembre | Vendredi 26 Novembre |
| LA SEMAINE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS : "Tout le monde peut agir !" | | | | |
| Sauté de bœuf au romarin Carottes à l'échalote Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison | Salade verte Tartiflette Ramequin de fromage blanc et sucre | V Salade de farfalles parisienne Œufs durs Mouliné d'épinards et croustons Compote | V Raviolis au tofu sauce basilic Cantal à la coupe Fruit de saison | Filet de merlu sauce normande Purée de panais Saint Marcellin à la coupe Mousse au chocolat |
| Lundi 29 Novembre | Mardi 30 Novembre | Mercredi 1er Décembre | Jeudi 2 Décembre | Vendredi 3 Décembre |
| V Mitonné de haricots blancs Riz Bûche de chèvre à la coupe Compote | Taboulé d'hiver Emincé de bœuf au curry Brocolis à l'huile d'olive Fruit de saison | Salade verte Galopin de veau Purée de pommes de terre Yaourt aromatisé | menu ORANGE Sauté de porc à l'orange Butternut à l'huile d'olive Mimolette Pan cake et confiture d'abricots (pot) | Bolognaise de thon Coquillettes Livarot à la coupe Fruit de saison |

NOS APPROVISIONNEMENTS

- 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 produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).
- 100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.

- Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.
- Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou à minima d'origine France.
- Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.
- Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).
- Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

Semaine européenne de la réduction des déchets



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.