



Lundi 4 Janvier	Mardi 5 Janvier	Jeudi 7 Janvier	Vendredi 8 Janvier
Betteraves vinaigrette Poulet rôti Pommes noisette Emmental à la coupe Fruit de saison	 Taboulé d'hiver Raviolis potirons - emmental sauce tomate Coulommiers à la coupe Mousse au chocolat	Pâté de campagne Emincé de bœuf à l'indienne Purée de légumes Cotentin  Galette des Rois	Quiche aux endives Maison Poisson pané et citron  Riz aux oignons Petit suisse sucré Fruit de saison
Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier	Jeudi 14 Janvier	Vendredi 15 Janvier
 Salade de farfalles andalouse Œufs durs Moulinés d'épinards et croûtons Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison	Salade verte et dés d'emmental Tajine de bœuf Semoule Flan au caramel	Salade de haricots verts Tartiflette Yaourt sucré Fruit de saison	Carottes râpées Beignets de colin Flan de potiron Vache picon Gâteau cacao Maison

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.

L'ACTUALITE DU MOIS

LES **super-HEROS** DE NOS **ASSIETTES**



ET TOUTE L'EQUIPE DE **TERRES DE CUISINE**

TE SOUHAITENT

UNE BELLE ANNEE 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
Mélange de crudités (salade, chou blanc, radis) Saucisse de Toulouse Purée de pommes de terre Camembert à la coupe Ananas au sirop	Salade de blé parisienne Cordon bleu Carottes persillées Fromage blanc (seau) Fruit de saison	 Salade de verte et ses segments de pamplemousse Gnocchis à la crème de parmesan et petits pois Fromage fouetté Carrot cake Maison	 Kouki Moqueca de merlu Coquillettes Emmental à la coupe Compote
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
 Pizza au fromage Jambon blanc Choux fleur mornay Saint Marcellin du Vercors à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Tortis à la bolognaise Crème anglaise Madeleine	Mélange de crudités (salade, chou rouge, maïs) Emincé de veau financière Purée de potirons Coulommiers à la coupe Yaourt aromatisé	 Jus d'orange Couscous de pois chiches et ses légumes Edam 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 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.

L'ACTUALITE DU MOIS

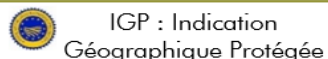
Ingrédients :

- 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

CARROT CAKE

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.



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.