

Lundi 02 Septembre

Mardi 03 Septembre

Jedi 05 Septembre

Vendredi 06 Septembre

Macédoine
mayonnaise

Lasagnes à la

bolognaise de bœuf

Cappelletti à la tomate

Brique de brebis

Fruit de saison



Salade niçoise

Merlu sauce vierge

Galettes de soja à la provençale

Beignets de courgettes

Coulommiers à la coupe

Fruit de saison

Crêpe au fromage

Aiguillette de poulet pané

Œufs brouillés



Ratatouille

Chanteneige

Fruit de saison

Tapenade sur toast

Chili de haricots rouges

Riz de camargue

Yaourt nature fermier

Fruit de saison

Lundi 09 Septembre

Mardi 10 Septembre

Jedi 12 Septembre

Vendredi 13 Septembre

Repas froid

Melon

Jambon blanc

Tortilla

Salade de pois chiches

Lait demi écrémé

Cookies

Tomates et mozzarella

Poulet basquaise

Bolognaise de soja

Coquillettes

Compote de pommes

Scarole

Rosbeef (froid)

Ragoût de pois chiches

Pommes noisettes

Emmental à la coupe

Mousse au chocolat

Radis râpés

Filet de colin meunière et citron

Nuggets de blé

Courgettes à l'huile d'olives

Edam

Gâteau à la fleur d'oranger
Maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :

- Ravioles 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

Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède

Produits laitiers :

- 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois
- 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

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.

Légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts
- Epinards
- Haricots beurre
- Petits pois
- Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

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, aubergine, navet...

Nos compotes

80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse ; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux 20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la pomme reinette du Vigan

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

GATEAU A LA FLEUR D'ORANGER

INGRÉDIENTS :

- 130g crème fraîche
- 3 œufs
- 180g de farine
- 60g d'huile
- 240g de sucre
- 5g d'eau de fleur d'oranger
- 5g de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170°C
2. Mélangez les œufs avec le sucre
3. Ajoutez l'huile, la crème fraîche et la fleur d'oranger
Mélangez.
4. Ajoutez la farine, et mélangez à nouveau
5. Huilez le moule à cake
6. Versez la préparation dans le moule
7. Enfournez le cake pendant 40 minutes, à chaleur tournante

LA RECETTE DU MOIS

Produit issu de l'agriculture biologique

Indication géographique protégée

Appellation d'origine protégée

Menu végétarien

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

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Alès Agglomération

Lundi 16 Septembre	Mardi 17 Septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 Septembre
<p>Carottes râpées</p> <p>Steak haché pizzaïole</p> <p>Parmentier de lentilles</p> <p>Purée</p> <p>Cotentin</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Taboulé</p> <p>Œufs durs</p> <p> Épinards à la crème</p> <p>Fromage fouetté</p> <p> Fruit de saison</p>	<p>Gougère et salade verte</p> <p>Macaronis à la sétoise</p> <p> Kochari + Macaronis</p> <p> Le lozère vache à la coupe</p> <p>Eclair au chocolat</p> <p></p>	<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Colin sauce safranée</p> <p>Falafels</p> <p>Blé aux petits légumes </p> <p>Brie à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre
<p>Salade de maïs, tomates et olives</p> <p>Quenelles sauce mornay</p> <p>/</p> <p>Carottes vichy </p> <p>Crème anglaise</p> <p>Brownies</p>	<p>Jus de pommes</p> <p>Couscous de boulettes d'agneau</p> <p> et ses légumes</p> <p> Couscous de pois chiches et ses légumes</p> <p> Berger de Lozère</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Salade de pommes de terre andalouse et dès d'emmental</p> <p>Rôti de porc au jus</p> <p>Dahl de lentilles</p> <p> Ratatouille</p> <p> Compote de pommes</p>	<p>Clafoutis de légumes d'Été</p> <p>Maison</p> <p>Raviolis au tofu </p> <p>sauce provençale</p> <p>/</p> <p>Carré président</p> <p>Ananas au sirop</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

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

Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100 % de riz de Camargue IGP

Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède

Produits laitiers :
- 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois
- 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

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.

Légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Epinards
- Haricots beurre - Petits pois
- Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, palmier, aubergine, navet...

Nos compotes
80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse ; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux
20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la **pomme reinette du Vigan**
Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

DUO LOZERE

PRODUCTEUR DU MOIS

Producteur de fromages et yaourt labélisés, DUO LOZERE est basé à Chastel Nouveau en Lozère. C'est en 2007, après 4 ans de travail, que le projet de huit agriculteurs laitiers de la Margeride émerge. Leur vocation est de rapprocher producteur et consommateur, en commercialisant leur propre marque de produits laitiers : DUO LOZERE. La collecte du lait qui entre dans la fabrication des yaourts ou des fromages blancs au lait de vache ou de brebis, est locale et répartie sur le département de la Lozère. Les produits Duo Lozère sont labélisés « Sud de France » et « Produit de Montagne ». Nous avons sélectionné sur notre menu le « Lozère vache ».

 Produit issu de l'agriculture biologique  Indication géographique protégée  Appellation d'origine protégée  Menu végétarien

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