

Lundi 2 Novembre	Mardi 3 Novembre	Jeudi 5 Novembre	Vendredi 6 Novembre
Salade verte Tartiflette <i>Cœufs brouillés et Pommes de terre sautées</i> Petit suisse sucré Ananas au sirop	Haricots verts en salade Colin sauce bourride <i>Pois chiches sauce tomate</i> Riz <b>aux petits légumes</b> Fourmette Fruit de saison	Pizza au fromage Escalope viennoise <i>Galette de soja à la provençale</i> Purée de carottes Vache picon <b>Fruit de saison</b>	Mâche et <b>pommes</b> <b>Ravioles</b> <b>avec des épinards</b> / Fromage fouetté Pumpkin Pie (Tarte au potiron Maison)
Lundi 9 Novembre	Mardi 10 Novembre	Jeudi 12 Novembre	Vendredi 13 Novembre
Salade de penne ravigote Poulet rôti <i>Quenelles à la crème</i> <b>Poêlée de légumes</b> Cotentin Fruit de saison	Duo de choux et dés de brebis Couscous de boulettes de bœuf <b>et ses légumes</b> <i>Couscous de pois chiches</i> <b>et ses légumes</b> Yaourt aromatisé	Salade verte Saucisse de strasbourg Lentilles <i>Coquillettes et bolognaise de lentilles</i> Pavé de Lozère Mousse au chocolat	Salade de blé aux légumes Omelette fraîche / Carottes persillées Bûche de chèvre à la ocupe <b>Fruit de saison</b>

### NOS APPROVISIONNEMENTS

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble des composants

**Nos Viandes** sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie/Rh-Alpes).  
**Nos charcuteries** sont 100% françaises.

**Nos pâtes** : 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont régionales (Vaucluse et Rh-Alpes).

**100% de notre Riz** est de Camargue, labélisé IGP.

**Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers** :

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



**Nos filets de poissons** sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



**Nos légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison.



**Tous nos légumes** sont a-minima d'origine France.



**Les légumes issus de l'agriculture durable** : Haricots verts, Épinards, Haricots beurre, Petits pois a-minima.



**Nos fruits** sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



**Nos compotes** sont Bio à 100% et 80% fabriquées dans le Vaucluse, à base de fruits provenant de vergers locaux. **20% proviennent du Gard**, fabriquées à base de la **pomme reinette du Vigan**.

### L'ACTUALITE DU MOIS

#### Ingrédients :

- 1 pâte à tarte sablée
- 10 gr de crème fraîche 30% de matière grasse
- 240 ml de lait
- 1 œuf
- 60 gr de sucre
- 500 gr de butternut ou potiron

### PUMPKIN PIE (tarte au potiron)

#### Recette

1. Éplucher le potiron et le découper en cube.
2. Le cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Fouetter l'œuf et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le lait, la crème et la purée de potiron tempérée. Mélanger.
5. Étaler la pâte dans un plat à tarte puis rajouter la préparation.
6. Cuire à 170°C pendant 40 minutes.



**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 16 Novembre

Rosette  
Macédoine de légumes  
Emincé de boeuf basquaise  
Ragoût de haricots blancs  
Pommes noisettes  
Tartare aux fines herbes  
Fruit de saison



Mardi 17 Novembre



Carottes râpées  
Tortillas  
/  
Mouliné d'épinards  
Coulommiers à la coupe  
Riz au lait

Jeudi 19 Novembre

Salade de Maïs-thon  
Salade de maïs et betteraves  
Rôti de porc à la sauge  
Falafels  
Haricots verts  
Brique de brebis  
Compote de poires



Vendredi 20 Novembre

Quiche aux oignons Maison  
Merlu sauce maître d'hôtel  
Purée de potiron  
Parmentier de potiron et lentilles  
Petit suisse sucré  
Fruit de saison



Lundi 23 Novembre

Mardi 24 Novembre

Jeudi 26 Novembre

Vendredi 27 Novembre

## SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DÉCHETS



Salade verte  
Pot au feu et ses légumes  
Quenelles sauce oignons et légumes pot au feu



Coleslaw  
Dahl de lentilles  
/  
Macaronis

Betteraves vinaigrette  
Jambon blanc  
Galette de soja à la provençale  
Purée de pommes de terre

Taboulé  
Poisson pané et citron  
Pané fromager  
Choux fleur à la crème



Fromage blanc nature (seau)  
Confiture de myrtilles (pot)

Saint Marcellin à la coupe  
Compote de pommes



Verre de lait (bouteille)  
Gâteau aux marrons Maison



Picharon  
Fruit de saison



Lundi 30 Novembre

Mardi 1er Décembre

Jeudi 3 Décembre

Vendredi 4 Décembre

Carottes râpées au citron  
Chili de haricots rouges  
/  
Riz  
Camembert à la coupe  
Crème dessert vanille



Salade de boulgour aux crudités  
Cordon bleu  
Pané de blé et épinards  
Flan de potiron  
Lozère Vache  
Fruit de saison



Tapenade sur toast  
Emincé de veau à la parisienne  
Omelette  
Brocolis à l'huile d'olive  
Chanteneige  
Fruit de saison



Iceberg et Endives et billes de mozzarella  
Marmite du pêcheur  
Curry de pois chiches  
Pommes de terre vapeurs  
Flan chocolat



### NOS APPROVISIONNEMENTS

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble des composantes

**Nos Viandes sont 100% françaises, et locales** pour le Boeuf, le Veau, le Porc (Occitanie/Rh-Alpes).  
**Nos charcuteries sont 100% françaises.**

**Nos pâtes : 95% sont produites en France,** les labélisées **Bio** sont **régionales** (Vaucluse et Rh-Alpes).  
**100% de notre Riz** est de Camargue, labélisé IGP.

**Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède**

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



**Nos filets de poissons sont 100% MSC,** issus de la pêche durable.



**Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison.**  
**Tous nos légumes** sont a-minima d'origine France.



**Les légumes issus de l'agriculture durable :** Haricots verts, Épinards, Haricots beurre, Petits pois a-minima.  
**Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux** en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



**Nos compotes** sont Bio à 100% et 80% fabriquées dans le Vaucluse, à base de fruits provenant de vergers locaux. **20% proviennent du Gard,** fabriquées à base de la **pomme reinette du Vigan.**

### L'ACTUALITE DU MOIS

### SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

Du 21 au 29 Novembre, nous célébrons la 12<sup>ème</sup> édition de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) !

#### Le saviez-vous ?

Pour un service de 100 enfants sur 1 semaine\*, en passant de **8 composantes** de repas en emballage individuel à un emballage collectif, nous jetons **49 emballages** au lieu de **800**.

**751 emballages en moins à la poubelle !**

\*sur la base de l'action menée pendant la SERD chez Terres de cuisine en 2019



**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.

Bonjour,

Veillez trouver ci-joints les menus du mois de Novembre 2020.

Vous y retrouverez :

○

**Les SUPER HEROS de nos assiettes** avec Gribouille la Citrouille dans une tarte sucrée **Maison** et en plat complet un gratin de **Ravioles** de Romans sur Isère  épïnards



○ **La semaine européenne de réduction des déchets :**  
dont l'objectif est de diminuer les plats en conditionnement individuel



Bonne réception et bonne lecture !