

Lundi 04 Octobre	Mardi 05 Octobre	Mercredi 06 Octobre	Jeudi 07 Octobre	Vendredi 08 Octobre
V Crêpe au fromage Quenelles sauce tomate Haricots verts Boulgour Fruit de saison au choix	Salade verte Salade de concombres Dahl au bœuf et lentilles Riz Épinards braisés Liégeois au chocolat Flan au chocolat	Taboulé V Salade de coquillettes aux légumes Tortilla de pommes de terre Courgettes à l'huile d'olive Fruit de saison au choix	Rosette Pâté de campagne Lasagnes à la bolognaise Maison Jardinère de légumes Fruit de saison au choix	Salade de tomates et maïs Macédoine mayonnaise Filet de merlu sauce aurore Carottes à l'huile d'olive Gnocchis Gâteau à la noix de coco Maison
Goûter				
<i>Jus d'ananas</i> <i>Gaufre</i> <i>Yaourt sucré</i>				
Lundi 11 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mercredi 13 Octobre	Jeudi 14 Octobre	Vendredi 15 Octobre
LA SEMAINE DU GOÛT : A la découverte des épices				
Salade de maïs et betteraves Sauté de poulet à la vanille Riz aux petits légumes Pomme au four à la cannelle Compote de pommes bananes	Courgettes râpées Tajine de pois chiches V au potiron et sa semoule Pain d'épices et crème anglaise	Salade de pommes de terre, haricots verts et fèves au cumin Parmentier de patates douces au paprika Brocolis sautés Fruit de saison au choix	Tapenade sur toast Curry rouge d'émincé de bœuf aux lentilles corails et au lait de coco et aux carottes Pommes de terre Gâteau au cacao et piment d'Espelette Maison	Salade verte et sa vinaigrette au curcuma Tagliatelles aux fruits de mer et colin sauce safranée (Moules, crevettes et colin) Courgettes sautées Crème dessert à la vanille Flan au caramel
Goûter				
<i>Jus multivitaminés</i> <i>Goûter REM</i> <i>Purée de fruits</i>				
Lundi 18 Octobre	Mardi 19 Octobre	Mercredi 20 Octobre	Jeudi 21 Octobre	Vendredi 22 Octobre
Falafels Taboulé V Cœufs durs Epinards à la crème Riz Fruit de saison au choix	Salade verte Salade de tomates Poulet rôti Potatoes Flan de courgettes Compote de poires Compote de pommes	Salade de boulgour aux crudités Salade de lentilles aux échalotes Rôti de porc Haricots verts persillés Polenta sauce tomate Fruit de saison au choix	Coleslaw mayonnaise Céleris rémoulade Ragoût d'émincé de veau et d'haricots blancs Carottes sautées Crème dessert au chocolat Mousse au chocolat	Cake à l'emmental Maison Poisson pané et citron Brocolis sautés Semoule Fruit de saison au choix
Goûter				
<i>Jus d'oranges</i> <i>Pain - Emmental</i> <i>Purée de fruits</i>				
Lundi 25 Octobre	Mardi 26 Octobre	Mercredi 27 Octobre	Jeudi 28 Octobre	Vendredi 29 Octobre
Houmous de betteraves Couscous de merguez et ses légumes Flan caramel <i>Jus de raisins</i> <i>Pain - confiture</i> <i>Fruit de saison</i>	Pizza au fromage Maison Merlu à la bordelaise Purée de potiron Fruit de saison <i>Jus d'oranges</i> <i>Palet breton</i> <i>Purée de fruits</i>	Salade verte Chili d'émincé de bœuf Riz Fromage blanc nature et sucre Goûter <i>Jus de pommes</i> <i>Pain - Pâte à tartiner</i> <i>Fruit de saison</i>	Macédoine sauce cocktail Cappelletti ricotta épinards sauce provençale Fruit de saison <i>Jus multifruits</i> <i>Sablé des Flandres</i> <i>Liégeois à la vanille</i>	Carottes râpées Hot dog maison Frites Beignet Chocolat/noisette <i>Jus d'ananas</i> <i>Pain - Gouda</i> <i>Fruit de saison</i>

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.

Découverte des épices !

LES 13 ET 15 OCTOBRE DÈS 18H
Participez au jeu quizz
SUR LA PAGE FACEBOOK
@TERRESDECUISINE.FR