



LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 4 Octobre

Mardi 5 Octobre

Mercredi 6 Octobre

Jeudi 7 Octobre

Vendredi 8 Octobre

Bébés

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Rôti de dinde Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Purée de carottes complément Petit suisse nature | Filet de merlu Purée de brocolis Purée de patates douces Purée de carottes complément Purée de fruits | Porc haché Purée de courgettes Floraline Purée de carottes complément Yaourt nature | Bœuf haché Purée de potirons Purée de pommes de terre Purée de carottes complément Purée de fruits | Filet de colin Purée d'épinards Purée de patates douces Purée de carottes complément Fromage blanc nature |
|---|--|---|--|--|

Moyens

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Rôti de dinde Haricots verts persillés Gnocchis Petit suisse nature Fruit de saison | Filet de merlu Riz Poêlée de légumes Emmental à la coupe Purée de fruits | Porc haché Courgettes à l'huile d'olive Patates douces Vache Qui Rit Fruit de saison | Lasagnes à la bolognaise Potirons persillés Camembert à la coupe Fruit de saison | Filet de colin Pommes de terre boulangère Carottes à l'huile d'olive Petit moulé nature Purée de fruits |
|--|--|--|--|--|

Grands

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Taboulé Rôti de dinde Duo de haricots verts et gnocchis Petit suisse nature Fruit de saison | Concombres Filet de merlu sauce aurore Riz Emmental à la coupe Purée de fruits | Salade de blé et lentilles aux légumes Sauté de porc à la sauge Courgettes à l'huile d'olive Vache Qui Rit Fruit de saison | Potage de légumes Lasagnes à la bolognaise Camembert à la coupe Fruit de saison | Tomates en salade Omelette Pommes de terre boulangère Petit moulé nature Purée de fruits |
|---|---|--|--|---|

NOS APPROVISIONNEMENTS
0% de nitrates

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

Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison, ou a minima d'origine France.

Tous nos légumes BIO sont a-minima d'origine France (sauf champignons).

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

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

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.

Nos huiles végétales sont variées (olive, tournesol, colza) pour un meilleur apport nutritionnel.

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.



LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 11 Octobre

Mardi 12 Octobre

Mercredi 13 Octobre

Jeudi 14 Octobre

Vendredi 15 Octobre

Bébés

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Poulet haché Purée de courgettes Floraline Purée de carottes complément Purée de fruits | Filet de colin Purée de potirons Purée de pommes de terre Purée de carottes complément Petit suisse nature | Bœuf haché Purée d'épinards Purée de patates douces Purée de carottes complément Purée de fruits | Bœuf haché Purée de courgettes Floraline Purée de carottes complément Yaourt nature | Filet de colin Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Purée de carottes complément Purée de fruits |
|---|--|---|---|--|

Moyens

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Poulet haché Riz aux petits légumes Gouda Pomme au four à la cannelle | Filet de colin Semoule Potiron à la crème Ramequin de fromage blanc nature Purée de fruits | Hachis parmentier de bœuf à la patate douce et paprika Mouliné d'épinards Pont l'évêque à la coupe Fruit de saison | Bœuf haché Courgettes persillées Blé Yaourt nature Gâteau à la Fève de Tonka Maison | Filet de colin Mini farfalles Topinambours Mornay Coulommiers à la coupe Purée de fruits |
|---|---|---|---|---|

Grands



LA SEMAINE DU GOÛT : A la découverte des épices



| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Tapenade sur toast Poulet à la vanille Riz aux petits légumes Gouda Pomme au four à la cannelle | V Carottes râpées à l'orange Tajine de pois chiches aux potirons et sa semoule Ramequin de fromage blanc nature Purée de fruits | Potage de légumes Hachis parmentier de bœuf à la patate douce et paprika Pont l'évêque à la coupe Fruit de saison | Salade de maïs et betteraves Emincé de bœuf à l'indienne Courgettes persillées Yaourt nature Gâteau à la Fève de Tonka Maison | Salade de tomates et sa vinaigrette au curcuma Colin sauce safranée Mini farfalles Coulommiers à la coupe Purée de fruits |
|--|---|---|--|---|

NOS APPROVISIONNEMENTS
0% de nitrates



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

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

Nos huiles végétales sont variées (olive, tournesol, colza) pour un meilleur apport nutritionnel.



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 légumes frais sont 100% locaux en pleine saison, ou a minima d'origine France.

Tous nos légumes BIO sont a-minima d'origine France (sauf champignons).

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.



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.



LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 18 Octobre

Mardi 19 Octobre

Mercredi 20 Octobre


Jeudi 21 Octobre

Vendredi 22 Octobre


Bébés

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Filet de colin</p> <p>Purée d'épinards</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Fromage blanc nature</p> | <p>Rôti de porc</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Floraline</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Poulet haché</p> <p>Purée de haricots verts</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Petit suisse nature</p> | <p>Veau haché</p> <p>Purée de courgettes</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Floraline</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Yaourt nature</p> |
|---|--|---|---|--|

Moyens

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>Filet de colin</p> <p>Mouliné d'épinards</p> <p>Patates douces</p> <p>Tartare</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Rôti de porc</p> <p>Coquillettes</p> <p>Carottes Vichy</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Poulet haché</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p> Riz</p> <p>Petit suisse nature</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Veau haché</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Petits pois</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Blé</p> <p>Cotentin</p> <p>Purée de fruits</p> |
|---|---|--|---|---|

Grands

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Salade de blé parisienne</p> <p>Œufs durs</p> <p>Mouliné d'épinards et croûtons</p> <p>Tartare</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Potage de légumes</p> <p>Rôti de porc</p> <p>Lentilles</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Salade de boulgour aux légumes</p> <p>Escalope de poulet forestière</p> <p>Duo de haricots verts et riz </p> <p>Petit suisse nature</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Coleslaw vinaigrette</p> <p>Emincé de veau basquaise</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Cake à l'emmental Maison</p> <p>Filet de colin meunière et citron</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Cotentin</p> <p>Fruit de saison</p> |
|---|--|--|---|---|

NOS APPROVISIONNEMENTS

0% de nitrates



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



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



Nos huiles végétales sont variées (olive, tournesol, colza) pour un meilleur apport nutritionnel.



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 légumes frais sont 100% locaux en pleine saison, ou a minima d'origine France.

Tous nos légumes BIO sont a-minima d'origine France (sauf champignons).



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.



Bio : Produit issu de l'agriculture biologique



IGP : Indication Géographique Protégée



AOP : Appellation d'Origine Protégée



Label Rouge



V 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.



LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Lundi 25 Octobre

Mardi 26 Octobre

Mercredi 27 Octobre

Jeudi 28 Octobre

Vendredi 29 Octobre

Bébés

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>Bœuf haché</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Petit suisse nature</p> | <p>Bœuf haché</p> <p>Purée de haricots verts</p> <p>Floraline</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Purée de fruits Maison</p> | <p>Poulet haché</p> <p>Purée d'épinards</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Fromage blanc nature</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Purée de carottes complément</p> <p>Purée de fruits</p> |
|---|---|--|---|---|


Moyens


| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Bœuf haché</p> <p>Légumes couscous</p> <p>Semoule</p> <p>Brie à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Gratin de brocolis</p> <p> Riz</p> <p>Petit suisse nature</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Bœuf haché</p> <p>Polenta</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p> Comté</p> <p>Purée de fruits Maison</p> | <p>Poulet haché</p> <p>Cappelletti ricotta épinards sauce tomates</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Purée de fruits</p> | <p>Filet de colin</p> <p>Gnocchis</p> <p>Panais à la crème</p> <p>Emmental</p> <p>Purée de fruits</p> |
|---|--|---|---|--|

Grands


| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Potage de légumes</p> <p>Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes</p> <p>Brie à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Salade de pommes de terre aux légumes</p> <p>Merlu sauce échalote</p> <p>Gratin de brocolis</p> <p>Petit suisse nature</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Chou rouge en vinaigrette</p> <p>Emincé de bœuf mexicain</p> <p>Polenta</p> <p> Comté</p> <p>Purée de fruits Maison</p> | <p>Macédoine vinaigrette</p> <p>Sauté de dinde au jus</p> <p>Cappelletti ricotta épinards sauce tomates</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p> | <p>Carottes râpées</p> <p>Colin sauce basilic</p> <p>Gnocchis</p> <p>Emmental</p> <p>Purée de fruits</p> |
|--|--|---|--|--|

NOS APPROVISIONNEMENTS
0% de nitrates

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


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


 **Nos huiles végétales** sont variées (olive, tournesol, colza) pour un meilleur apport nutritionnel.


 **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 légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison, ou a minima d'origine France.

 **Tous nos légumes BIO** sont a-minima d'origine France (sauf champignons).

 **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.

 **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.