

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------|--|--------------------|--|
| Lundi 4 Octobre | | Mardi 5 Octobre | | Jeudi 7 Octobre | | Vendredi 8 Octobre | |
| Taboulé Rôti de dinde Haricots verts persillés Petit suisse sucré Fruit de saison | Duo de choux en mayonnaise Filet de merlu sauce aurore Riz Emmental à la coupe Flan vanille | Rosette Lasagnes à la bolognaise Carmembert à la coupe Compote | V Tomates Omelette Carottes à l'huile d'olive Chaource à la coupe Gâteau à la noix de coco Maison | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---------------------|--|
| Lundi 11 Octobre | | Mardi 12 Octobre | | Jeudi 14 Octobre | | Vendredi 15 Octobre | |
| Tapenade sur toast Poulet à la vanille Riz aux petits légumes Gouda Pommes cuites à la cannelle | Tajine de pois chiches aux potirons et sa semoule Pain d'épices Ramequin de fromage blanc et sucre | Salade de pois chiches aux potirons et sa semoule Pain d'épices Ramequin de fromage blanc et sucre | Salade de maïs et betteraves Curry rouge de bœuf à la coco Courgettes persillées Yaourt sucré Gâteau à la Fève de Tonka Maison | Salade verte et sa vinaigrette au curcuma Mitonné de la mer sauce safranée Spaghettis Coulommiers à la coupe Crème renversée | | | |

LA SEMAINE DU GOÛT : A la découverte des épices

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 @TERRESDUCUISINE.FR


LE MENU DE MON RESTAURANT
 www.terresdecuisine.fr
 Communes du Pont du Gard
 Egalim

| Lundi 18 Octobre | Mardi 19 Octobre | Jeudi 21 Octobre | Vendredi 22 Octobre |
|---|---|---|--|
| <p>V Salade de blé parisienne</p> <p>C Œufs durs</p> <p>Mouliné d'épinards et croûtons</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Madeleine</p> | <p>C Concombres vinaigrette</p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Lentilles</p> <p>O Livarot à la coupe</p> <p>F Fruit de saison</p> | <p>C Coleslaw mayonnaise</p> <p>Emincé de veau basquaise</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Mousse au chocolat</p> | <p>Cake à l'emmental Maison</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>P Purée de potirons</p> <p>Cotentin</p> <p>F Fruit de saison</p> |
| Lundi 25 Octobre | Mardi 26 Octobre | Jeudi 28 Octobre | Vendredi 29 Octobre |
| <p>P Potage de légumes</p> <p>Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes</p> <p>Brie à la coupe</p> <p>Flan caramel</p> | <p>V Crêpe au fromage</p> <p>Merlu sauce échalote</p> <p>G Gratin de brocolis</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>F Fruit de saison</p> | <p>M Macédoine</p> <p>S sauce cocktail</p> <p>Cappelletti ricolta épinards</p> <p>sauce tomates</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>F Fruit de saison</p> | <p>H Halloween!</p> <p>C Carottes râpées</p> <p>H Hot dog de volaille maison</p> <p>Frites</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Smarties</p> |

NOS APPROVISIONNEMENTS

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

N Nos charcuteries sont 100% françaises.

N 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.

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

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

N Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.

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

N Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires,abricats provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

Cake maison à l'emmental

Découvrez la recette sur L'APPLICATION TERRES DE CUISINE



 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).

O Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats **O** Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.