



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Communes du Pont du Gard  
Egalim

Lundi 2 Novembre	Mardi 3 Novembre	Mercredi 4 Novembre	Jeudi 5 Novembre	Vendredi 6 Novembre
<p>Salade verte</p> <p>Tartiflette</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Pizza au fromage</p> <p> Escalope de poulet sauce forestière</p> <p>Purée de carottes</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade de crudités (salade, choux rouge et maïs)</p> <p>Emincé de bœuf à l'indienne</p> <p>Boulgour</p> <p>Cabrette</p> <p>Liégeois au chocolat</p>	<p>Haricots verts en salade</p> <p>Colin sauce bourride</p> <p> Riz aux petits légumes</p> <p> Pont l'évêque à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte aux pommes Bio </p> <p> Ravioles</p> <p>avec des épinards</p> <p>Fromage fouetté</p> <p>Pumpkin Pie (Tarte à la citrouille Maison)</p>
Lundi 9 Novembre	Mardi 10 Novembre	Mercredi 11 Novembre	Jeudi 12 Novembre	Vendredi 13 Novembre
<p>Salade de penne ravigote</p> <p> Poulet rôti</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p> Ossau Iraty à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Duo de choux</p> <p>Couscous de boulettes de bœuf et ses légumes</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Yaourt aromatisé</p>		<p>Salade verte</p> <p>Saucisse de strasbourg</p> <p>Lentilles</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Salade de blé aux légumes</p> <p> Omelette</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>

## 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 a 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.

## L'ACTUALITE DU MOIS

## PUMPKIN PIE (tarte à la citrouille)

### 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

### 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.



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Communes du Pont du Gard  
Egalim

Lundi 16 Novembre	Mardi 17 Novembre	Mercredi 18 Novembre	Jeudi 19 Novembre	Vendredi 20 Novembre
Rosette Emincé de boeuf basquaise Pommes noisette Tartare aux fines herbes <b>Fruit de saison</b>	<b>Carottes râpées</b> Merlu sauce maître d'hôtel <b>Purée de potiron</b> Coulommiers à la coupe Riz au lait	<b>V</b> <b>Salade verte</b> <b>Œufs durs</b> <b>Choux fleur à la crème</b> Gouda Donut's	Salade de Maïs-thon Rôti de porc à la moutarde <b>Haricots verts</b> <b>Livarot à la coupe</b> <b>Compote</b>	<b>V</b> <b>Quiche aux oignons Maison</b> <b>Raviolis à l'emmental</b> Sauce tomate Petit suisse sucré <b>Fruit de saison</b>

Lundi 23 Novembre      Mardi 24 Novembre      Mercredi 25 Novembre      Jeudi 26 Novembre      Vendredi 27 Novembre

## SEMAMINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

<b>Salade verte</b> Pot au feu <b>et ses légumes</b> Saint Paulin Yaourt aromatisé Duo Lozère (seau)	<b>V</b> <b>Coleslaw</b> Dahl de lentilles Macaronnis <b>Saint Marcellin à la coupe</b> <b>Compote de pommes du Vigan (Poche)</b>	Salade de blé méditerranéenne <b>Sauté de dinde à l'échalote</b> <b>Mouliné d'épinards</b> Fromage blanc nature (seau) <b>Fruit de saison</b>	<b>Betteraves</b> <b>Jambon blanc</b> Purée de pommes de terre Verre de lait (bouteille) <b>Gâteau aux amandes MAISON</b>	Taboulé Poisson pané et citron <b>Petits pois</b> Bleu à la coupe <b>Fruit de saison</b>
--	---	---	---	--

Lundi 30 Novembre	Mardi 1er Décembre	Mercredi 2 Décembre	Jeudi 3 Décembre	Vendredi 4 Décembre
<b>V</b> <b>Carottes râpées au citron</b> Chili de haricots rouges <b>Riz</b> Camembert à la coupe Crème dessert vanille	Salade de boulgour <b>Rôti de dinde</b> <b>Flan de potiron</b> Emmental à la coupe <b>Fruit de saison</b>	<b>Chou blanc</b> Merlu sauce champêtre Tortis Crème anglaise Madeleine	<b>Macédoine mayonnaise</b> Emincé de veau à la parisienne <b>Brocolis à l'huile d'olive</b> <b>Chaurce à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b>	Iceberg et Endives Marmite du pêcheur Pommes vapeurs Edam Flan chocolat

### 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 a 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.

### L'ACTUALITE DU MOIS

### SEMAMINE 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 composants 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.