

Lundi 6 Janvier

**Coleslaw**

Raviolis de bœuf

sauce tomate

Yaourt aromatisé

Mardi 7 Janvier

Taboulé

Nuggets de dinde

Moulinés d'épinards

**Fruit de saison**

Jeudi 9 Janvier

Bœuf

**Carottes  
à l'huile d'olive**

**Saint Nectaire**

**Brioche des Rois à  
la fleur d'oranger**

Vendredi 10 Janvier

Endives aux dés de brebis

**Chili  
de haricots rouges**

**Riz**

Mousse au chocolat

Lundi 13 Janvier

Pâté de campagne

Veau basquaise

Semoule

**Fruit de saison**

Mardi 14 Janvier

Salade de farfalles parisienne

**Boulettes de pois chiches**

Haricots verts  
à l'huile d'olive

Compote

Jeudi 16 Janvier

**Jambon blanc**

Purée de pommes de terre

**Ossau irraty  
à la coupe**

**Fruit de saison**

Vendredi 17 Janvier

**Quiche aux blettes maison**

Filet de merlu sauce à l'ail

**Poêlée légumes**

Crème dessert vanille

## NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

## Nos poissons issus de la pêche durable :

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

## Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

## Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

## Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse) :

à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

## L'ACTUALITE DU MOIS

### CAROTTES LOCALES

La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet).

Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.

Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.

Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la mangera.

Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraîches et locales tout au long de l'année.



Produit issu de l'agriculture biologique



Indication géographique protégée



Appellation d'origine protégée

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Lundi 20 Janvier	Mardi 21 Janvier	Jeudi 23 Janvier	Vendredi 24 Janvier
<p><b>Carottes râpées</b> </p> <p><b>Escalope de dinde aux herbes</b> </p> <p>Pommes de terre boulangère</p> <p>Fromage blanc aromatisé</p>	<p><b>Omelette</b> </p> <p>Petit pois</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p><b>Emincé de porc au caramel</b></p> <p><b>Riz</b> </p> <p><b>Yaourt sucré</b> </p> <p><b>Ananas au sirop</b></p> <p><b>NOUVEAU CHINOIS</b> </p>	<p><b>Clafoutis aux brocolis maison</b></p> <p>Filet colin meunière et citron</p> <p>Purée de potiron</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>
Lundi 27 Janvier	Mardi 28 Janvier	Jeudi 30 Janvier	Vendredi 31 Janvier
<p>Potée à la tarbaise</p> <p><i>(Saucisse de Toulouse et haricots blancs à la tomate)</i></p> <p><b>Cantal</b> </p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p><b>Salade verte</b> </p> <p>Gardianne de taureau</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Compote</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Quenelles sauce tomate</p> <p>Poêlée d'Hiver (Pommes de terre, Haricots romano, Champignons)</p> <p><b>Tarte aux marrons maison</b></p>	<p><b>Salade de crudités (salade, carottes, maïs)</b> </p> <p>Merlu sauce normande</p> <p>Tortis</p> <p>Flan au caramel</p>

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP

- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français

- Pâtes Torti BIO de Savoie

*Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.*

**Nos poissons issus de la pêche durable :**

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion)
- Hoki (filet)
- Cabillaud
- Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)**

- Haricots verts
- Épinards
- Haricots beurre
- Petits pois

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

**Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse) :**

à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

### L'ACTUALITE DU MOIS

#### TARTE AUX MARRONS

**Recette**

**Ingrédients :**

- 1 pâte brisée
- 175 gr de crème de marrons
- 100 ml lait
- 3 œufs
- 50 gr de sucre semoule
- 200 ml crème fraîche

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Préparer l'appareil :
  - Blanchir les œufs entiers et le sucre
  - Ajouter la crème et le lait, bien mélanger
  - Ajouter la crème de marrons petit à petit sans cesser de mélanger
3. Beurrer et fariner le moule à tarte puis disposer la pâte brisée dans le plat
4. Verser l'appareil sur la pâte
5. Mettre au four à 170°C pendant 45 minutes

**Produit issu de l'agriculture biologique**      **Indication géographique protégée**      **Appellation d'origine protégée**

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.