



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ville de Paradou

Lundi 1er Novembre

Mardi 2 Novembre

Jeudi 4 Novembre

Vendredi 5 Novembre

TOUSSAINT

Lundi 8 Novembre

Mardi 9 Novembre

Jeudi 11 Novembre

Vendredi 12 Novembre



**Cœuf dur  
mayonnaise**

Duo de penne et pois chiches

**Potirons à l'huile d'olive**

**Fruit de saison**

**Carottes râpées**

Emincé de veau financière

Gratin de pommes de terre

Ramequin de fromage blanc  
et sucre

ARMISTICE

Dos de colin meunière et citron

**Haricots verts persillés**

Brie à la coupe

**Cocktail de fruits au sirop**

## 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.

## Menu végétarien

Des menus riches en protéines végétales, fibres et minéraux.



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.

Lundi 15 Novembre	Mardi 16 Novembre	Jeudi 18 Novembre	Vendredi 19 Novembre
Carbonara Spaghettis Camembert à la coupe <b>Compote</b>	<b>V</b> Parmentier de lentilles à la purée de potirons Emmental à la coupe Fruit de saison	<b>R</b> Poulet rôti Pommes noisette Petit suisse sucré Fruit de saison	Salade verte Bâtonnets de colin panés et citron Choux fleurs en gratin Gâteau aux marrons Maison
Lundi 22 Novembre	Mardi 23 Novembre	Jeudi 25 Novembre	Vendredi 26 Novembre
<b>LA SEMAINE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS : "Tout le monde peut agir !"</b>			
Sauté de bœuf au romarin Carottes à l'échalote <b>Saint Nectaire à la coupe</b> Fruit de saison	Potage de légumes Tartiflette Ramequin de fromage blanc et sucre	<b>V</b> Quiche aux endives Maison Raviolis au tofu sauce tomates Fruit de saison	Filet de merlu sauce normande Purée de panais <b>Saint Marcellin à la coupe</b> Mousse au chocolat
Lundi 29 Novembre	Mardi 30 Novembre	Jeudi 2 Décembre	Vendredi 3 Décembre
<b>V</b> Mitonné de haricots blancs <b>Riz</b> Bûche de chèvre à la coupe Compote	Taboulé d'hiver Emincé de bœuf au curry Brocolis à l'huile d'olive Fruit de saison	 Mousse de pois chiches au curcuma sur toast Sauté de porc à l'orange Butternut à l'huile d'olive Pan cake et confiture d'abricots (pot)	Bolognaise de thon Coquillettes <b>Livarot à la coupe</b> Fruit de saison

### 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.

Semaine européenne de la réduction des déchets



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.