

Lundi 6 Janvier	Mardi 7 Janvier	Mercredi 8 Janvier	Jeudi 9 Janvier	Vendredi 10 Janvier
<p>Coleslaw </p> <p>Raviolis de bœuf</p> <p>sauce tomate</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Nuggets de dinde</p> <p>Moulinés d'épinards</p> <p> Pont l'évêque à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Salade verte </p> <p>Filet de colin sauce citron</p> <p>Blé</p> <p>Gouda</p> <p>Compote</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Bœuf</p> <p>Carottes à l'huile d'olive </p> <p>Petit moulé ail et fines herbes</p> <p> Brioche des Rois à la fleur d'oranger</p>	<p>Endives aux dés de brebis</p> <p>Chili de haricots rouges </p> <p> Riz</p> <p>Mousse au chocolat</p>
Lundi 13 Janvier	Mardi 14 Janvier	Mercredi 15 Janvier	Jeudi 16 Janvier	Vendredi 17 Janvier
<p>Pâté de campagne</p> <p>Veau basquaise</p> <p>Semoule</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Salade de pennes parisienne</p> <p>Boulettes de pois chiches</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive </p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Compote</p>	<p>Carottes râpées </p> <p>Steak haché au jus</p> <p>Choux fleurs mornay</p> <p>Fromage fouetté</p> <p> Brioche des Rois à la fleur d'oranger</p>	<p>Salade verte</p> <p> Jambon blanc</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Quiche aux blettes maison</p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Poêlée de légumes </p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Crème dessert vanille</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) - 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'anhidride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

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

Lundi 20 Janvier	Mardi 21 Janvier	Mercredi 22 Janvier	Jeudi 23 Janvier	Vendredi 24 Janvier
<p>Carottes râpées </p> <p>Escalope de poulet aux herbes </p> <p>Pommes de terre boulangère</p> <p>Navette</p> <p>Fromage blanc aromatisé</p>	<p>Maïs aux crudités </p> <p>Omelette</p> <p>Petit pois</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade de crudités et dés d'emmental (salade, chou rouge)</p> <p>Bœuf à la parisienne</p> <p>Coquillettes</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Chou chinois </p> <p>Emincé de porc au caramel</p> <p> Riz</p> <p>Yaourt sucré </p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Clafoutis aux brocolis maison</p> <p>Filet colin meunière et citron</p> <p>Purée de potiron</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 27 Janvier	Mardi 28 Janvier	Mercredi 29 Janvier	Jeudi 30 Janvier	Vendredi 31 Janvier
<p>Potage de légumes</p> <p>Potée à la tarbaise</p> <p><i>(Saucisse de Toulouse et haricots blancs à la tomate)</i></p> <p>Cotentin</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Salade verte </p> <p>Sauté de bœuf gardian</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Tomme blanche à la coupe</p> <p>Compote</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Œufs durs</p> <p>Carottes à l'huile d'olive</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Chou blanc aux dés de gouda</p> <p>Quenelles sauce tomate</p> <p>Poêlée d'Hiver (Pommes de terre, Haricots romano, Champignons)</p> <p>Tarte aux marrons maison</p>	<p>Salade de crudités (batavia, céleri, chou blanc, carottes)</p> <p>Merlu sauce normande</p> <p>Tortis</p> <p> Saint Marcellin à la coupe</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 composants.

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

TARTE AUX MARRONS

Recette

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

Ingrédients :

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