

TERRES DE CUISINE **LE MENU DE MON RESTAURANT** www.terresdecuisine.fr **St Maximin du Gard Ecole**

Lundi 31 Août	Mardi 1er Septembre	Jeudi 3 Septembre	Vendredi 4 Septembre
	 <p>Concombres au fromage blanc Macaronnis bolognaise de bœuf Tartare Compote</p>	<p>V Salade verte Ratatouille aux pois chiches et Riz Saint Paulin à la coupe Crème dessert chocolat</p>	<p>Cake aux olives maison Beignets de calamars Purée de courgettes Gnocchis Fromage fouetté Fruit de saison</p>
Lundi 7 Septembre	Mardi 8 Septembre	Jeudi 10 Septembre	Vendredi 11 Septembre
<p>V Maïs - betteraves Omelette Carottes vichy Riz Camembert à la coupe Fruit de saison</p>	<p>Melon Jambon blanc Salade de pommes de terre marco polo Salade verte Chanteneige Mousse au chocolat</p>	<p>Tomates Rôti de veau Pennes au pesto Potirons persillés Crème anglaise Madeleine</p>	<p>Salade de blé parisienne Poisson pané et citron Haricots romano Pommes de terre boulangère Coulommiers à la coupe 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

INGRÉDIENTS :

- 60 g d'olives en rondelles
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 100 ml de lait demi écrémé
- 10 g d'emmental râpé
- 3 g de levure
- Sel, poivre
- Beurre (pour le moule)

CAKE AUX OLIVES

Recette pour 6 personnes

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°),
2. Mélanger la farine et les œufs pour obtenir un mélange homogène, ajouter l'huile,
3. Incorporer les olives à la pâte,
4. Ajouter l'emmental râpé et la levure, assaisonner,
5. Beurrer le moule.
6. Cuire à four chaud pendant 50 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.

Lundi 14 Septembre	Mardi 15 Septembre	Jeudi 17 Septembre	Vendredi 18 Septembre
<p>Carottes râpées à la ciboulette</p> <p>Emincé de bœuf basquaise</p> <p>Semoule</p> <p>Ratatouille</p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Flan caramel</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Poulet rôti</p> <p>Poêlée printanière (pommes de terre, petits pois, haricots, carottes, oignons)</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Moulinés d'épinards</p> <p> Pont l'évêque à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> NOS SUPER HÉROS</p> <p>Salade d'avocat et tomates</p> <p>Raviolis à la courgette </p> <p>l'aubergine</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Gâteau de courgettes et chocolat maison</p>
Lundi 21 Septembre	Mardi 22 Septembre	Jeudi 24 Septembre	Vendredi 25 Septembre
<p>Salade de crudités (carottes, maïs, salade) </p> <p>Colombo de porc</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Topinambours mornay</p> <p>Tomme à la coupe</p> <p>Compote de pommes du Vigan (poche)</p>	<p>SEMAINE DU DEVELOPPEMENT DURABLE : « Agissons aujourd'hui pour demain »</p> <p> Salade de lentilles</p> <p>Roulé au fromage</p> <p>Salade verte</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>Rosbeef (froid)</p> <p>Petits pois</p> <p>Boulgour</p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p></p> <p>Artichautade sur toast</p> <p>Filet de merlu sauce basilic</p> <p>Coquillettes</p> <p>Potirons à la crème</p> <p>Fromage blanc nature (seau)</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 28 Septembre	Mardi 29 Septembre	Jeudi 1er Octobre	Vendredi 2 Octobre
<p>Tomates</p> <p>Axoa de bœuf</p> <p>Blé</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Taboulé</p> <p>Nuggets de dinde</p> <p>Courgettes à la provençale</p> <p>Gnocchis</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> Radis - beurre</p> <p>Galette de soja</p> <p>Duo de carottes et pommes de terre</p> <p>Vache picon</p> <p>Congolais maison</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Colin sauce safranée</p> <p> Riz</p> <p>Aubergines gratinées</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 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.

L'ACTUALITE DU MOIS

2021 est l'année internationale* des fruits et des légumes

Dès la rentrée, Terres de Cuisine met en avant les fruits et légumes, avec les repas « Nos Super Héros ». Des menus végétaux faisant découvrir d'autres façons de consommer ces aliments si sains.

En Septembre, c'est la courgette qui est à l'honneur, dans un gâteau chocolat/courgettes!

**choix de l'ONU*