

Lundi 4 Octobre	Mardi 5 Octobre	Mercredi 6 Octobre	Jeudi 7 Octobre	Vendredi 8 Octobre
Taboulé Bœuf braisé au jus <i>Option sans viande : Nuggets de blé</i>  Haricots verts persillés  Fruit de saison	 Duo de choux en mayonnaise Filet de merlu sauce aurore  Riz Flan vanille	 Salade de blé et lentilles aux légumes Marmite du pêcheur  Courgettes à l'huile d'olive  Fruit de saison	 Lasagnes à la bolognaise Maison <i>Option sans viande : Raviolis emmental</i> Camembert à la coupe Purée de pommes	 Omelette  Carottes à l'huile d'olive  Chaurce à la coupe Gâteau à la noix de coco Maison

Lundi 11 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mercredi 13 Octobre	Jeudi 14 Octobre	Vendredi 15 Octobre
 LA SEMAINE DU GOÛT : A la découverte des épices 				
Tapenade sur toast  Poulet à la vanille <i>Option sans viande : Hoki à la vanille</i>  Riz aux petits légumes  Pommes cuites à la cannelle	 Carottes râpées à l'orange  Tajine de pois chiches aux potirons et sa semoule Pain d'épices	Hachis parmentier de bœuf à la  patates douces et paprika <i>Option sans viande : Parmentier de merlu à la patates douces et paprika</i>   Pont l'évêque à la coupe  Fruit de saison	 Curry rouge de bœuf à la coco <i>Option sans viande : Filet de colin sauce curry rouge</i> Courgettes persillées Bûche de chèvre à la coupe Gâteau à la Fève de Tonka Maison	 Salade verte et sa vinaigrette au curcuma Mitonné de la mer sauce safranée Spaghettis  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.

Découverte des épices !
 LES 13 ET 15 OCTOBRE DÈS 18H
 Participez au jeu quizz
 SUR LA PAGE FACEBOOK
 @TERRESDECUISINE.FR





LE MENU DE MON RESTAURANT
 www.terresdecuisine.fr
 Communauté des communes du Clermontois

Lundi 18 Octobre	Mardi 19 Octobre	Mercredi 20 Octobre	Jeudi 21 Octobre	Vendredi 22 Octobre
<p>V Cœufs durs</p> <p>Mouliné d'épinards et croûtons</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt nature</p>	<p>Saucisse de Toulouse <i>Option sans viande : Galette de soja</i></p> <p>Lentilles</p> <p>Livarot à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade de boulgour aux légumes</p> <p>Poulet rôti <i>Option sans viande : Beignets de calamars</i></p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Purée de poires</p>	<p>Coleslaw mayonnaise</p> <p>Emincé de veau basquaise <i>Option sans viande : Merlu sauce basquaise</i></p> <p>Blé</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Cake à l'emmental Maison</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Fruit de saison</p>
Lundi 25 Octobre	Mardi 26 Octobre	Mercredi 27 Octobre	Jeudi 28 Octobre	Vendredi 29 Octobre
<p>Couscous de boulettes de bœuf <i>Option sans viande : Couscous de pois chiches</i></p> <p>et ses légumes</p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Flan caramel</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Merlu sauce échalote</p> <p>Gratin de brocolis</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte</p> <p>Emincé de bœuf mexicain <i>Option sans viande : Hoki sauce tomates</i></p> <p>Polenta</p> <p>Ramequin de fromage blanc et sucre</p>	<p>V</p> <p>Cappelletti ricotta épinards</p> <p>sauce tomates</p> <p>Ossau iraty à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>HALLOWEEN !</p> <p>Hot dog de volaille maison <i>Option sans viande: Hot dog de colin maison</i></p> <p>Frites</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Smarties</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.

Cake maison à l'emmental

Découvrez la recette sur L'APPLICATION TERRES DE CUISINE



 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.