



Exemples de menus :
Egalim 30%

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr


Le Tholonet

Lundi 4 Octobre Mardi 5 Octobre Jeudi 7 Octobre Vendredi 8 Octobre

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Taboulé</p> <p> Rôti de dinde</p> <p>Haricots verts Gnocchis</p> <p> Fruit de saison</p> | <p>Duo de choux en mayonnaise</p> <p>Filet de merlu sauce aurore</p> <p> Riz Poêlée de légumes</p> <p>Flan vanille</p> | <p>Lasagnes à la bolognaise</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Compote</p> | <p> Omelette</p> <p>Carottes à l'huile d'olive Pommes de terre boulangère</p> <p> Chaurce à la coupe</p> <p>Gâteau à la noix de coco Maison</p> |
|---|---|---|--|

Lundi 11 Octobre Mardi 12 Octobre Jeudi 14 Octobre Vendredi 15 Octobre

LA SEMAINE DU GOÛT : A la découverte des épices

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p> Poulet à la vanille</p> <p> Riz aux petits légumes</p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Pommes cuites à la cannelle</p> | <p> Carottes râpées à l'orange</p> <p>Tajine de pois chiches aux potirons et sa semoule</p> <p>Pain d'épices</p> | <p>Curry rouge de bœuf à la coco</p> <p>Courgettes Blé</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Gâteau à la Fève de Tonka Maison</p> | <p>Salade verte et sa vinaigrette au curcuma</p> <p>Mitonné de poisson sauce safranée</p> <p>Spaghettis Topinambours à la crème</p> <p>Crème renversée</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.

Découverte des épices !

LES 13 ET 15 OCTOBRE DÈS 18H

Participez au jeu quizz SUR LA PAGE FACEBOOK @TERRESDECUISINE.FR



 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.

| Exemples de menus : Egalim 30% | | LE MENU DE MON RESTAURANT | | Le Tholonet |
|---|---|---|--|---------------------|
| Lundi 18 Octobre | | Mardi 19 Octobre | Jeudi 21 Octobre | Vendredi 22 Octobre |
|  Salade de blé parisienne Œufs durs Mouliné d'épinards et croûtons Patates douces Crème dessert vanille | Gigot d'agneau Lentilles Carottes Vichy  Livarot à la coupe  Fruit de saison | Emincé de veau basquaise Pommes noisette Petits pois Bûche de chèvre à la coupe Mousse au chocolat | Cake à l'emmental Maison Poisson pané et citron Purée de potirons Courgettes  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.



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.