



# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr



Ville de  
Riez

| Lundi 15 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carottes râpées<br>Carbonara<br>Spaghettis<br>Camembert à la coupe<br>Flan caramel                                                    | V<br>Mets-betteraves<br>Parmentier de lentilles<br>à la purée de poirons<br>Saint Paulin à la coupe<br>Fruit de saison | Macédoine mayonnaise<br>Poulet rôti<br>Pommes noisette<br>Petit suisse sucré<br>Fruit de saison                                                                     | Salade verte<br>Bâtonnets de colin panés et citron<br>Choux fleurs en grain<br>Vache picon<br>Gâteau aux marrons Maison                  |
| Mardi 16 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Mardi 23 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Lundi 22 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Salade de lentilles aux légumes<br>Sauté de bœuf au romarin<br>Carottes à l'échalote<br>Bûche de chèvre à la coupe<br>Fruit de saison |                                                                                                                        | Quiche aux<br>endives Maison<br>Raviois au tofu<br>sauce tomates<br>Cantal à la coupe<br>Fruit de saison                                                            | Coleslaw mayonnaise<br>Filet de merlu sauce normande<br>Purée de panais<br>Saint Marcellin<br>à la coupe<br>Mousse au chocolat           |
| Mardi 30 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Lundi 29 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| V<br>Carottes râpées<br>Mignoné de<br>haricots blancs<br>Riz<br>Bûche de chèvre à la coupe<br>Compôte                                 | Taboulé d'hiver<br>Emincé de bœuf au curry<br>Brocolis à l'huile d'olive<br>Camembert à la coupe<br>Fruit de saison    | Mousse de pois<br>chiches au<br>curcuma sur toast<br>Sauté de porc à l'orange<br>Butternut à l'huile d'olive<br>Mimoleffe<br>Pan cake et confiture d'abricots (pot) | Mélange de crudités<br>(salade verte, chou rouge et pois)<br>Bolognaise de thon<br>Coquillettes<br>Petit suisse sucré<br>Fruit de saison |
| Jeudi 25 Novembre                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Jeudi 2 Décembre                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Vendredi 3 Décembre                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |

**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, labellisé 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.

**Semaine européenne de la réduction des déchets**