














LE MENU DE MON RESTAURANT





www.terresdecuisine.fr

Saint Mathieu de Trévières Maternelle

Lundi 31 Août	Mardi 01 Septembre	Mercredi 02 Septembre	Jeudi 03 Septembre	Vendredi 04 Septembre
	Salade de tomates  Cappelletti sauce pesto Glace	 Tapenade sur toasts Salade César <i>(Aiguillettes de poulet, salade verte, croûtons, parmesan, sauce César)</i> Fruit de saison	Salade de concombres à la grecque Axoa de veau Riz Purée de pommes	Salade de blé, lentilles et tomates Filet meunière et citron Ratatouille Fruit de saison
Goûter				
<i>Jus d'ananas</i> <i>Palet breton</i> <i>Yaourt sucré</i>				
Lundi 07 Septembre	Mardi 08 Septembre	Mercredi 09 Septembre	Jeudi 10 Septembre	Vendredi 11 Septembre
 Melon Dahl de lentilles Semoule Flan au caramel	Salade de perles marine (surimi, mayonnaise et crudités) Cordon bleu Tomates à la provençale Fruit de saison	Gaspacho de concombre à la menthe Coquillettes à la bolognaise Glace Fruit de saison	Pizza au fromage de chèvre Maison Emincé de bœuf basquaise Papeton d'aubergines Fruit de saison	Salade verte Moqueca de colin  Riz de Camargue Yaourt sucré
Goûter				
<i>Jus multivitaminés</i> <i>Cookie</i> <i>Fruit de saison</i>				
Lundi 14 Septembre	Mardi 15 Septembre	Mercredi 16 Septembre	Jeudi 17 Septembre	Vendredi 18 Septembre
Salade de pois chiches au cumin Omelette Piperade de légumes Fruit de saison	 Salade d'avocats et tomates  Lasagnes végétarienne aux aubergines Maison Gâteau à la courgette et au chocolat Maison	Quiche au fromage Maison Bœuf au romarin Duo de petits pois et carottes Fruit de saison	Salade verte Jambon blanc Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive Crème dessert à la vanille	Taboulé Poisson pané et citron Courgettes au thym Fruit de saison
Goûter				
<i>Jus d'oranges</i> <i>Gaufre</i> <i>Petit suiss sucré</i>				
Lundi 21 Septembre	Mardi 22 Septembre	Mercredi 23 Septembre	Jeudi 24 Septembre	Vendredi 25 Septembre
 Duo de carottes et courgettes râpées vinaigrette au citron Spaghettis à la bolognaise de lentilles Fromage blanc à la fraise	 Salade de quinoa aux crudités Emincé de bœuf à la parisienne Haricots verts Raisin	Salade verte et maïs Poulet rôti aux herbes de Provence Potatoes Maison Mousse au chocolat liégeois	 Salade de concombres à la menthe Chipolatas Caponata Brownie aux haricots rouges Maison et crème anglaise	Houmous de betteraves Hoki à la bordelaise Boulgour aux poivrons Fruit de saison
Goûter				
<i>Jus de pommes</i> <i>Pompon au chocolat</i> <i>Fruit de saison</i>				
Lundi 28 Septembre	Mardi 29 Septembre	Mercredi 30 Septembre	Jeudi 01 Octobre	Vendredi 02 Octobre
Macédoine de légumes  Nuggets de blé Ratatouille Fruit de saison	Salade de tomates vinaigrette au basilic Gardianne de taureau  Riz de Camargue Yaourt brassé aux fruits	Salade de boulgour aux crudités Merguez Flan de courgettes sauce provençale Fruit de saison	Caviar d'aubergines sur toasts Rôti de porc Tortis à l'arrabiata Fruit de saison	Salade verte Curry de colin Carottes sautées Congolais Maison
Goûter				
<i>Jus de raisins</i> <i>Madeleine</i> <i>Crème dessert au chocolat</i>				

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

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 végétariens 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*

