

Lundi 02 Mars

Salade de blé aux légumes  
 Quenelles sauce tomate  
 /  
 Brocolis persillés  
 Brique de brebis  
 Fruit de saison

Mardi 03 Mars

Salade Iceberg  
 Couscous de poulet  
 Couscous de pois chiches  
 Emmental  
 Yaourt aromatisé

Jeudi 05 Mars

Radis râpés  
 Emincé de veau mexicain  
 Chili végétarien  
 Pommes de terre rissolées  
 Chanteneige  
 Tarte au citron Maison

Vendredi 06 Mars

Salade de pommes de terre parisienne  
 Beignets de calamars  
 Galette de soja  
 Purée de carottes  
 Coulommiers à la coupe  
 Fruit de saison

Lundi 09 Mars

Salade verte  
 Merlu sauce polynésienne  
 (curry, Lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons)  
 Parmentier de patates douces et lentilles  
 Purée de patates douces  
 Yaourt sucré  
 Salade de fruits exotiques  
 (dés de mangue et dés ananas)



Mardi 10 Mars

Tapenade sur toast  
 Emincé bœuf à la parisienne  
 Œufs durs  
 Galettes de légumes  
 Fromage fouetté  
 Fruit de saison

Jeudi 12 Mars

Pizza au fromage  
 Jambon blanc  
 Pané de blé épinards  
 Choux fleur Mornay  
 Vache picon  
 Fruit de saison

Vendredi 13 Mars

Carottes râpées à la ciboulette  
 Raviolis au tofu  
 /  
 Berger de Lozère  
 Mousse au chocolat

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
 100% de nos viandes en morceaux sont françaises  
 • Bœuf  
 • Veau  
 • Porc  
 Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**  
 - Raviolis BIO du Vaucluse  
 - 100 % de riz de Camargue IGP  
 - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français  
 - Pâtes Torti BIO de Savoie

**Farine Lou Pan d'Oc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers :**  
 - 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
 - 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

**Nos poissons issus de la pêche durable :**  
 - Colin (brochette, cube, cœur, filet)  
 - Merlu (cœur, portion)  
 - Hoki (filet)  
 - Cabillaud  
 - Limande  
 Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
 - Haricots verts  
 - Haricots beurre  
 - Oignons doux des Cévennes (label « zéro résidu de pesticides »)  
 - Epinards  
 - Petits pois

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**  
 Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron, aubergine, navet...

**Nos compotes**  
 80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
 20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la pomme reinette du Vigan

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

### L'ACTUALITE DU MOIS

### LABEL BIO

Label européen  
 Label « officiel » français.

Ces deux logos sont officiels. Ils attestent que les produits sont issus de l'agriculture biologique et répondent au même cahier des charges. Simplement, le logo AB est plus connu en France.

Le label repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

Les cultures sont garanties sans pesticides, ni autres traitements chimiques de synthèse, sans OGM.

Le bien-être animal est respecté : transport, conditions d'élevage (densité minimale et plein air) et d'abattage.

Et, le BIO, c'est plus encore : il prend en compte le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

Produit issu de l'agriculture biologique

Indication géographique protégée

Appellation d'origine protégée

Menu végétarien

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Des alics d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

Lundi 16 Mars

Taboulé  
Œufs durs  
/  
**Moulinés d'épinards**   
Petit moulé ail et fines herbes  
Fruit de saison

Mardi 17 Mars

Laitue  
Escalope de poulet sauce forestière  
*Galettes de soja*  
Macaronis  
Camembert à la coupe  
Crème dessert pralinée

Jeudi 19 Mars

**Pâté en croûte**  
**Céleris râpés crus**  
**Parmentier de canard**  
*Parmentier de lentilles*  
**Fourmette**   
**Pomme au four au caramel**



Vendredi 20 Mars

**Quiche au fromage Maison**  
Poisson pané et citron  
*Pané fromager*  
Carottes persillées   
Cotentin  
**Fruit de saison**

Lundi 23 Mars

Betteraves vinaigrette  
Croziflette  
*Cappelletti à la crème*  
Bûche de chèvre à la coupe  
Fruit de saison

Mardi 24 Mars

Coleslaw  
**Curry de légumes**   
et pois chiches  
/  
Crème anglaise  
Madeleine

Jeudi 26 Mars

Salade de lentilles aux échalotes  
Nuggets de volaille  
*Crêpe au fromage*  
**Haricots verts**   
Picharon   
**Fruit de saison**

Vendredi 27 Mars

Mélange de crudités et dès de gouda (salade, radis, chou blanc)  
Marmite du pêcheur  
*Kochari*  
Pommes de terre vapeur   
 Yaourt sucré

Lundi 30 Mars

Salade de boulgour aux légumes  
Sauté de veau  
*Œufs brouillés*  
Choux romanesco mornay   
Emmental à la coupe  
Fruit de saison

Mardi 31 Mars

Batavia  
Saucisse de Toulouse  
*Bolognaise de lentilles et riz*  
**Lentilles**   
Edam  
Flan au chocolat

Jeudi 02 Avril

Chou blanc vinaigrette  
Lasagnes  
à la bolognaise  
*Lasagnes aux légumes*  
 Pavé de Lozère   
**Purée de poires**

Vendredi 03 Avril

Radis râpés  
Nuggets de blé  
/  
 Carottes à l'huile d'olive  
Petit suisse sucré  
**Gâteau à la fleur d'oranger Maison**

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises  
• Bœuf  
• Veau  
• Porc  
Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**  
 - Raviolis BIO du Vaucluse  
 - 100 % de riz de Camargue IGP  
 - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français  
 - Pâtes Torti BIO de Savoie

**Farine Lou Pan d'Œc du Moulin de la Vernède**

**Produits laitiers :**  
 - 2 yaourts provenant de fournisseurs locaux (Lozère) par mois  
 - 1 fromage à la coupe provenant d'un fournisseur local (Lozère) par semaine

**NOS APPROVISIONNEMENTS**

**Nos poissons issus de la pêche durable :**  
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)  
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud  
- Hoki (filet) - Limande  
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

**Légumes issus de l'agriculture durable :** (a minima)  
- Haricots verts - Epinards  
- Haricots beurre - Petits pois  
- Oignons doux des Cévennes (Label « zéro résidu de pesticides »)

**Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés**  
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron, aubergine, navet...  
**Nos compotes**  
80 % de nos compotes sont BIO et fabriquées dans le Vaucluse; à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux  
20% proviennent du Gard et sont fabriquées avec la **pomme reinette du Vigan**

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

**L'ACTUALITE DU MOIS**

**INGRÉDIENTS :**  
- 1 pâte brisée  
- 250ml de crème fraîche  
- 120g d'emmental  
- 250ml de lait  
- 3g de muscade  
- 5 g de sel  
- 3 œufs

**RECETTE**

1. Mettre le four à chauffer, à 170°C sur le mode chaleur tournante.
2. Dérouler la pâte dans un plat à tarte.
3. Dans un saladier, mélanger successivement, les œufs, le sel, le lait, la crème, le sel et la muscade.
4. Une fois le mélange bien homogène, le verser dans le fond de tarte.
5. Ajouter de manière uniforme le fromage râpé.
6. Enfourner pendant 45 minutes.

Produit issu de l'agriculture biologique      Indication géographique protégée      Appellation d'origine protégée      Menu végétarien

*Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.*

*Des alics d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.*