



Lundi 3 Février	Mardi 4 Février	Jeudi 6 Février	Vendredi 7 Février
Laitue Pané de blé et épinards Potiron à la crème Flageolets  <b>Crêpe Bretonne</b> et coulis de chocolat	Carottes râpées Spaghetti carbonara  Tomme blanche Liégeois vanille	<b>Endives aux dés de gouda</b>  <b>Paëlla</b> de poulet   <b>île flottante</b>	Mousse de pois chiches sur toast Filet de colin à l'échalotte Haricots verts Purée de pommes de terre Tartare Fruit de saison
Lundi 10 Février	Mardi 11 Février	Jeudi 13 Février	Vendredi 14 Février
Taboulé Steak haché au jus Brocolis mornay Pennes Petit suisse sucré Fruit de saison	Œufs durs mayonnaise Dahl de lentilles  <b>Riz</b> Emmental à la coupe Fruit de saison	Salade kouki Rôti de veau à la moutarde Pommes noisette Flan de potiron Coulommiers à la coupe Compote	Quiche aux poireaux maison Pépites de colin panés et citron Carottes à l'huile d'olive <b>Patates douces</b>  Fromage fouetté Fruit de saison

**NOS APPROVISIONNEMENTS**

**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

**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.

**Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)**  
 - Haricots verts - Épinards  
 - Haricots beurre - 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...

**Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse) :**  
 à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

**L'ACTUALITE DU MOIS**

**CAROTTES LOCALES**

La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet). Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.

Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.

Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la mangera.

Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraîches et locales tout au long de l'année.