

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Mercredi 4 Mars	Jeudi 5 Mars	Vendredi 6 Mars
<p>Salade de blé et lentilles méditerranéenne</p> <p>Quenelles sauce provençale</p> <p>Carottes à l'huile d'olive - riz</p> <p><b>Fruit de saison</b> </p>	<p><b>Couscous de poulet et ses légumes</b> </p> <p><b>Camembert à la coupe</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p>Steak haché de bœuf au jus</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Purée de fruits (boîte)</p>	<p><b>Salade verte</b></p> <p><b>Sauté de bœuf</b></p> <p><b>Frites</b> </p> <p><b>Fromage blanc nature (seau)</b></p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Filet de colin meunière et citron</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive - coquillettes</p> <p><b>Tarte au citron maison</b></p>
Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Mercredi 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
<p><b>Salade verte</b></p> <p><b>Filet de merlu sauce polynésienne (curry, Lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons)</b></p> <p><b>Purée de patates douces</b> </p> <p><b>Salade de fruits exotiques (dés de mangue et dés ananas)</b></p>	<p><b>Jambon blanc</b> </p> <p><b>Choux fleur à la crème - Polenta</b></p> <p><b>Bleu à la coupe</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Filet de colin sauce estragon</p> <p> <b>Riz</b></p> <p>Purée de fruits (boîte)</p>	<p><b>Pizza au fromage</b></p> <p><b>Emincé bœuf mexicain</b></p> <p><b>Petit pois</b> </p> <p><b>Fruit de saison</b></p>	<p><b>Repas terroir</b></p> <p> <b>Raviolis au tofu</b> </p> <p><b>sauce tomate (Carpentras)</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p> <p><b>Yaourt fermier du Buissonnet (Seyne les Alpes)</b></p>

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes en morceaux sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

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

**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

#### 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.

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Mercredi 18 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
Taboulé	<b>Potage de légumes</b>	Boulettes de bœuf sauce provençale	<b>Hachis parmentier</b>	<b>Quiche au fromage Maison</b>
Omelette	<b>Escalope de poulet aux herbes</b>			Terrine de colin
Poêlée printanière (pommes de terre, petits pois, haricots verts, carottes, oignons)	<b>Macaronis</b>	Blé aux petit légumes	<b>Camembert à la coupe</b>	Moulinés d'épinards - riz
Fruit de saison	<b>Fromage blanc nature (seau)</b>	Brie à la coupe <b>Fruit de saison</b>	<b>Purée de fruits</b>	<b>Fruit de saison</b>
Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
Betteraves vinaigrette	<b>Repas alternatif</b> <b>Salade de blé</b>	Salade verte	<b>Poulet rôti</b>	Potage de légumes
Coquiflette (coquillettes aux lardons)	<b>Curry de légumes et pois chiches</b>	Emincé de bœuf basquaise	<b>Carottes Vichy - polenta</b>	Blanquette de colin
<b>Fruit de saison</b>	<b>Fromage blanc nature (seau)</b>	Semoule	<b>Saint Paulin à la coupe</b>	<b>Riz</b>
		Purée de fruits (boîte)	<b>Fruit de saison</b>	Fromage blanc nature (seau) et pot de crème de marron
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Mercredi 1er Avril	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
Rôti de veau	<b>Carottes râpées</b>	Salade de boulgour aux légumes	<b>Lasagnes à la bolognaise</b>	Batavia
Purée de céleris	<b>Chipolatas</b>	Sauté de dinde à l'échalote	<b>Tomme à la coupe</b>	Tortillas de pommes de terre
<b>Saint Marcellin à la coupe</b>	<b>Lentilles</b>	Petits pois	<b>Fruit de saison</b>	Haricots verts persillés
<b>Fruit de saison</b>	<b>Purée de fruits</b>	Fromage blanc nature (seau) et pot de confiture		<b>Gâteau à la fleur d'oranger Maison</b>

### NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes :**  
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

**Nos féculents :**

- Ravioles 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

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

**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

#### QUICHE AU FROMAGE

**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

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