

VILLEURBANNE À TABLE !

*mieux manger
local et de saison !*

DU 11 AU 15 OCTOBRE - SEMAINE DU GOÛT

**DES MENUS
100% CUISINE LOCALE**

LA CARTE DES MENUS

PROPOSÉS PAR LA CUISINE CENTRALE DE VILLEURBANNE

RÉSIDENCES SENIORS ET REPAS PORTÉS À DOMICILE

villeurbanne

Vous proposer tous les jours des menus équilibrés, réalisés avec des produits de qualité et goûteux pour faire du repas un moment de plaisir, c'est l'objectif de toutes les équipes de la cuisine centrale de Villeurbanne. Ici nos repas sont déjà préparés avec plus de 35% de produits bio ou sous label de qualité. L'objectif est d'atteindre les 100%.

Du 11 au 15 octobre, pendant la Semaine du goût, les menus de la cuisine centrale seront 100% locaux, exclusivement composés de produits et de recettes de notre région.

Choisir des producteurs et agriculteurs locaux permet de cuisiner des produits de qualité cueillis à maturité, de soutenir l'activité agricole de la région, et de réduire la pollution liée au transport. De plus, les produits issus de l'agriculture biologique sont garantis sans produits chimiques, une bonne nouvelle pour la santé et pour la planète.

Cette semaine est l'occasion de redécouvrir nos traditions culinaires, des recettes de la région et mettre à l'honneur les producteurs locaux qui proposent des produits de qualité.

*Nous vous souhaitons
un très bon
appétit !*



LUNDI 11 OCTOBRE

Menu des gones

Pomme de terre et cervelle de Canut

Poulet Label rouge au vinaigre /
Filet de poisson MSC à la Lyonnaise

Carottes sautées Bio

Panna cotta aux pralines

MSC est le label de la pêche durable.

C'est une pêche qui laisse suffisamment de poissons dans l'océan, respecte les habitats marins et permet aux personnes qui dépendent de la pêche de vivre de leur métier.

MARDI 12 OCTOBRE

Menu végétarien

Salade de crozets

Galette de pois chiches bio
et coulis de tomates maison

Haricots verts persillés

Yaourt aux fruits bio

Pomme, poire. Fruits locaux

Céréales + légumineuses = le bon mélange

Pas besoin de manger de la viande ou du poisson à tous les repas pour avoir la quantité de protéines nécessaires. En associant les pois chiches aux pâtes, ce repas est équilibré et riche en protéines végétales, qui sont aussi utiles que les protéines animales. Avec des légumes, un produit laitier et des fruits, c'est un repas complet, équilibré et bon pour la planète.

MERCREDI 13 OCTOBRE

Menu de saison

Salade de betteraves et maïs

Rôti de veau à l'estragon

Gratin de courge, pointe de muscade

Saint-félicien

Fruit de saison

Si la **courge** est le légume d'hiver par excellence, certaines variétés poussent également en été. Elle est riche en fibres, antioxydants, oligo-éléments et vitamines. C'est un légume facile à cuisiner, en soupe, en gratins mais aussi en dessert.

JEUDI 14 OCTOBRE

Menu des Alpes

Concombres bio

Diots de Savoie / Egréné végétarien

Polenta bio crémeuse

Tomme de Savoie

Purée de pommes bio maison

La marque du bio.

Le label AB un label officiel permet de reconnaître les produits issus de l'agriculture biologique. Il garantit que le produit a été cultivé sans produits chimiques (insecticides, herbicides ...). Le bio, c'est meilleur pour la santé !

VENDREDI 15 OCTOBRE

Menu de région

Salade verte bio, œuf bio et croutons

Filet de truite de la région au beurre citronné

Lentilles de Toussieu

Bûche du Pilat

Tarte bressane ou tarte au sucre

Tarte bressane ou tarte au sucre ?

Ces desserts typiques de la région sont proches mais bien distincts. La tarte (ou galette) bressane est une brioche plate garnie de crème. C'était le dessert favori de la célèbre mère Brazier, un souvenir de son enfance passée dans une ferme de Bresse. La tarte (ou galette) au sucre est une spécialité de la cité médiévale de Pérouges. Elle est fabriquée à base de pâte levée parfumée au citron.

VILLEURBANNE ! À TABLE !

*mieux manger
local et de saison !*

**Les produits cuisinés pour
cette semaine 100% locale sont fournis
par nos partenaires bio et locaux habituels.**

Ferme du Mornantais (yaourt bio)
Mornant

La Cressionnière du Bugey (légumes bio)
St Maurice de Rémens

L'îlot vert (légumes bio)
Villeurbanne saint-Jean

Bio appro – plateforme de producteurs (tous produits Bio)
Brignais

Robin des Champs (lentilles)
Toussieu

Alpina (crozets)
Chambéry

Et nos fournisseurs distributeurs avec qui nous développons
de nouveaux référencements, notamment
Pomona Terre azur (fruits et légumes locaux),
broc marché (produits laitiers AOC AOP).

Plus d'infos : villeurbanne.fr/mieuxmanger