



## L'Auvergne

Longtemps restée à l'écart des grands axes routiers, l'Auvergne est une remarquable région touristique qui a su garder, au travers de ses magnifiques paysages, son charme d'autrefois. Considérée comme le poumon vert de la France, elle abrite dans ses quatre départements (Allier, Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme) des lacs, des sources, des forêts, des rivières et bien sûr la célèbre chaîne des Puys qui compose le parc régional des volcans d'Auvergne.

Pas étonnant avec un tel cadre et une nature si bien préservée de retrouver des produits du terroir d'une qualité exceptionnelle. Parmi ceux-ci, les fromages. L'Auvergne est l'une des principales régions productrices françaises et ils sont indissociables de son histoire et de sa culture. Grâce au bleu d'Auvergne, au Cantal, à la fourme d'Ambert, au Salers et au Saint-Nectaire, elle possède déjà cinq AOP (Appellation d'Origine Protégée).

Autre produit célèbre, la lentille verte du Puy-en-Velay qui a obtenu en 1935 « l'Appellation d'Origine » avant de décrocher l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) en 1996 puis l'AOP en 2009. L'Auvergne propose également de savoureuses charcuteries de montagne et de nombreuses viandes (bœuf, agneau, porc, volaille) très souvent valorisées par un Label Rouge ou une IGP (Indication Géographique Protégée). N'oublions pas non plus la fameuse pastille Vichy fabriquée depuis 1825.

Bonne lecture.

Sandrine Rajaud

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Feuilleté au saint nectaire	0,16
Carottes râpées BIO	0,25
Filet d'omble chevalier sauce écrevisse	1,66
Blanquette de veau ménagère	1,46
Pounti aux épinards	0,21
Boulgour	0,21
Bleu d'Auvergne	0,17
Fromage blanc groseille	0,18
Pomme Braeburn	0,17
Entremets praliné	0,16

Total 2,32 €

Concombre fraîcheur	0,26
Pâté de lapin	0,26
Gigot d'agneau mirecourtois	1,16
Poulet au curry	0,52
Coquillettes	0,07
Blettes persillées	0,18
Camembert	0,12
Mini chèvre	0,17
Coupe de mirabelles	0,47
Ananas frais	0,24

Total 1,71 €

### Semaine 2

#### Menu à thème

Concombre montagnard	0,29
Œuf dur en gelée	0,27
Filet de perche sauce menthe	0,72
Escalope de porc à la fourme d'Ambert	0,76
Fricassée de blettes et champignons	0,47
Potée aux pois cassés	0,09
Yaourt saveur vanille	0,37
Cantal AOC	0,20
Cornet de Murat	0,26
Poire Abate	0,27

Total 1,84 €

Fonds d'artichauts calypso	0,31
Mâche à l'ail	0,19
Sauté de veau charcutier	1,20
Boulettes de bœuf	0,64
Mœlleux au quinoa	0,37
Garniture de fenouil	0,31
Crème de gruyère	0,17
Fromage bûche	0,19
Carpaccio d'orange	0,10
Ile flottante	0,24

Total 1,85 €

### Semaine 3

Soupe d'herbes	0,18
Frisée au bleu et noix	0,34
Filet de dorade en papillote	1,09
Onglet au grill	0,99
Aligot	0,31
Pain d'épinards	0,21
Faisselle fraîcheur	0,37
Fromage blanc abricot	0,17
Orange	0,09
Crème au caramel	0,13

Total 1,94 €

Avocat vinaigrette	0,30
Concombre aux olives	0,26
Emincé de dinde au jus	0,73
Epaule d'agneau confite	0,94
Endives meunière	0,47
Boulgour et vermicelles au cumin	0,17
Munster	0,22
Yaourt brassé nature	0,21
Liégeois chocolat	0,16
Poire pochée	0,20

Total 1,82 €

### Semaine 4

Mêlée auvergnate	0,30
Terrine d'artichaut	0,20
Filet de loup au four	0,92
Bœuf campagnard	1,20
Haricots verts au beurre	0,20
Riz petits pois	0,16
Yaourt saveur citron	0,47
Saint-paulin BIO	0,40
Tapioca au coulis de framboise	0,19
Kiwi	0,28

Total 2,15 €

Radis à la croq'au sel	0,56
Duo de lentilles en salade Margeride	0,21
Rognons de veau aux baies de genièvre	0,80
Rôti de porc	0,73
Pommes de terre à l'anglaise	0,25
Navets mijotés	0,12
Carré fondu	0,12
Chèvre bûche	0,23
Ananas chantilly	0,27
Poire Abate	0,27

Total 1,78 €

## LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculents
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiques

## Mercredi

Pommes de terre campagnarde	0,18
Fenouil au pamplemousse	0,08
Entrecôte Maître d'hôtel	1,19
Lotte à l'ancienne	0,78
Beignets de salsifis	0,57
Riz pilaf	0,10
Petits-suisses sucrés	0,27
Tomme blanche	0,14
Poire Passe Crassane	0,18
Cocktail aux abricots	0,28

Total 1,88 €

## Jeudi

Crème vichyssoise	0,23
Champignons aux herbes	0,31
Canard à la Duchambaud	1,13
Echine de porc suprême	0,58
Gnocchi de polenta	0,19
Haricots verts extra fins	0,31
Emmental	0,16
Fournols	0,21
Kiwi	0,28
Cake rose	0,40

Total 1,90 €

## Vendredi

Salade verte BIO	0,48
Asperges mayonnaise	0,40
Colin de la Mancha	0,92
Foie de veau poêlé	0,36
Jardinière de légumes	0,14
Flageolets au jus	0,36
Yaourt nature	0,23
Edam	0,15
Chou chantilly	0,32
Banane surprise	0,32

Total 1,84 €

Pizza du jardinier	0,20
Avocat au crabe	0,33
Carbonade d'agneau	1,41
Filet de hoki sauce safranée	0,80
Navets glacés	0,11
Farfalles	0,11
Fromage blanc battu portion	0,18
Brie	0,14
Pomme Elstar	0,17
Compote de pêche	0,15

Total 1,80 €

Crudités sauce citron	0,22
Taboulé de grains de blé	0,12
Rôti de bœuf	1,01
Pilons de volaille au pot	0,59
Pommes de terre façon Martine	0,36
Courgettes béchamel	0,20
Maroilles	0,45
Pyramide cendrée	0,33
Entremets du Clermont	0,19
Banane	0,21

Total 1,84 €

Céleri dame blanche	0,21
Carottes râpées aux amandes	0,25
Omelette aux lardons	0,35
Grenadin de veau marmiton	1,05
Riz jaune	0,13
Petits pois paysanne	0,28
Roquefort	0,32
Yaourt aromatisé	0,13
Velouté de fruits	0,19
Quatre-quarts	0,18

Total 1,55 €

Mélange croquant	0,21
Macédoine océane	0,17
Saucisse de Toulouse	0,55
Merlu à l'Anceis	0,63
Salsifis fromagers	0,31
Polenta	0,10
Brillat-savarin	0,30
Carré de l'Est	0,18
Roulé à la confiture	0,29
Ananas frais	0,24

Total 1,49 €

Tortis au soja	0,09
Pamplemousse rose	0,07
Noix de veau braisée	1,02
Gâteau aux foies de volaille	0,16
Poêlée champêtre	0,24
Riz à la tomate	0,24
Fromage fondu	0,12
Saint-félicien	0,23
Kiwi	0,28
Pruneaux au thé	0,24

Total 1,34 €

Carottes râpées	0,11
Délice de blettes	0,30
Daube de bœuf	1,03
Bouchée à la reine	1,28
Semoule couscous	0,09
Fondue de poireaux	0,24
Comté	0,28
Tomme noire	0,17
Lait gélifié vanille	0,12
Pomme Starking	0,20

Total 1,91 €

Oufs durs farcis	0,44
Endives mimolette	0,24
Cuisse de poulet panée au paprika	0,57
Filet de perche à la duc	0,77
Pâtes papillon	0,07
Blettes en persillade	0,19
Bleu des Causses	0,26
Edam	0,15
Pomme Fuji	0,16
Mousse meringuée	0,49

Total 1,67 €

Tartelette à la parisienne	0,39
Potage julienne	0,13
Gigot d'agneau parfumé	1,13
Escalope de veau sauce chèvre	1,79
Cœurs de céleri aurore	0,36
Quinoa à la printanière BIO	0,59
Fromage demi-sel	0,15
Cantal	0,34
Orange	0,09
Banane	0,21

Total 2,59 €

Batavia maïs	0,15
Aspic de pomme de terre	0,13
Bœuf mariné à la forestière	0,96
Pintade au chou	1,03
Doré de grains de blé	0,21
Chaource	0,29
Gouda	0,15
Crème anglaise et boudoir	0,16
Tartare acidulé au kiwi BIO	0,34

Total 1,70 €