



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 12 au dimanche 18 octobre 2026

LUNDI 12

Haricots verts
vinaigrette
Sauté de volaille à la
moutarde
Pommes vapeur
Fromage
Fruit de saison

MARDI 13

Taboulé
Rôti de porc braisé
Ecrasée de potiron
Carré frais
Liégeois vanille

MERCREDI 14

Pâté de foie
Boulettes de bœuf à la
tomate
Semoule
Petit suisse
Pâtisserie

JEUDI 15

Carottes râpées
Raviolis au pesto rouge
et mozzarella
Yaourt nature
Fruit

VENDREDI 16

Riz niçois
Filet de poisson
Ratatouille
Fromage
Mousse au chocolat

SAMEDI 17

Terrine aux Légumes
Hachis Parmentier
Fromage blanc
Fruit de saison

DIMANCHE 18

Caillette d'Ardèche
Sauté de porc aux
champignons
Pommes rösti
Bleu
Tarte citron meringuée

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 19 au dimanche 25 octobre 2026

LUNDI 19

Betteraves vinaigrette
Escalope de volaille
Haricots beurre
persillés
Fromage
Fruit

MARDI 20

Terrine au saumon
Chou farci
Riz créole
Tomme noire
Yaourt aux fruits

MERCREDI 21

Saucisson à l'ail
Emincé de poulet à
l'estragon
Pâtes
Petit moulé
Pâtisserie

JEUDI 22

Salade Coleslaw
Steak haché au jus
Purée
Fromage
Fruit

VENDREDI 23

Pommes de terre
Ravigote
Filet de colin Meunière
Epinard à la crème
Suisse aux fruits
Mousse aux marrons

SAMEDI 24

Tomates basilic
Saucisse de Toulouse
Lentilles au jus
Saint Moret
Fruit

DIMANCHE 25

Terrine de lapin
Coq au vin
Tagliatelles fraîches
Buche du Pilat
Gâteau Basque

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 26 octobre au dimanche 1er novembre 2026

LUNDI 26

Macédoine de légumes
Escalope panée
Coquillettes
Emmental
Fruit

MARDI 27

Salade de blé aux petits légumes
Choucroute garnie
Fromage blanc
Liégeois au café

MERCREDI 28

Terrine de campagne
Rôti de porc aux herbes
Petits pois cuisinés
Fromage frais
Pâtisserie

JEUDI 29

Tarte aux poireaux
Paupiette de dinde
Paysanne
Purée de potiron
Petit suisse
Fruit

VENDREDI 30

Œuf dur mayonnaise
Filet de poisson au beurre blanc
Chou-fleur persillé
Fromage
Faisselle

SAMEDI 31

Salade Verte
Paëlla « maison »
Yaourt aux fruits
Fruit de saison

DIMANCHE 1er

Caillette d'Ardèche
Sauté de veau aux marrons
Pommes de terre rôties
Chèvre
Moelleux au chocolat

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr