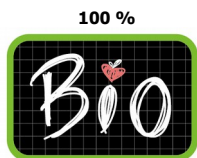


AU MENU DES CANTINES - MOIS D'OCTOBRE 2015



Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque*



Les plats à base de produits issus de la régie municipale de Haute-Combe sont signalés par ce logo.

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

Tous les produits sont issus de l'Agriculture Biologique. La plupart des légumes sont issus de la Régie Agricole du domaine de Haute Combe, à Mouans-Sartoux. Tous les plats sont cuisinés sur place, le jour-même. L'essentiel est « fait-maison » à partir de produits frais (dans la majorité des cas) et de saison. Les quelques produits surgelés concernent le poisson et certains légumes, en période hivernale, quand la production de Haute-Combe est faible. Les rares conserves concernent : le maïs, les cœurs de palmier, le thon, les fruits au sirop et la compote. Tout le reste est frais. Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.

Du 1er au 2	
jeudi	vendredi
salade de riz* poisson* sauté de légumes de saison* laitage	crudités de saison* sauté d'agneau* semoule* fromage compote
goûter : pain et fromage	goûter : pain-beurre-chocolat en poudre

Du 5 au 9				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* spaghettis bolognaise* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	pizza* sauté de veau* méli-mélo de légumes de saison* smoothie* goûter : pain d'épices et fruit de saison	betteraves rouges* sauté de porc* riz au beurre* fromage fruit de saison goûter : pain et miel	crudités de saison* poulet rôti* frites* laitage goûter : gressins et compote	salade de quinoa* poisson* purée de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat

Du 12 au 16				
lundi	mardi	mercredi	jeudi (menu bourguignon)	vendredi
salade lentilles et cubes d'emmental* rôti de dinde* sauté de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	crudités de saison* poisson* riz sauce blanche* fromage fruit au sirop goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* sauté d'agneau* pâtes au beurre* laitage goûter : céréales et compote	surprise* bœuf bourguignon* et ses carottes* fromage gâteau aux pommes caramélisées* goûter : crackers et confiture	salade de boulgour* omelette* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait

Du 19 au 23				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* poisson* riz sauce blanche* fromage fruit de saison goûter : pain et miel	pizza* daube à la provençale* haricots verts* smoothie* goûter : pain d'épices et fruit de saison	salade de coquillettes* sauté de poulet* jardinière de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et confiture	crudités de saison* rôti de veau* frites* laitage goûter : gressins et fruits au sirop	taboulé libanais* rôti de porc* purée de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir

Du 26 au 30				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* omelette* riz à la tomate* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	crudités de saison* émincé de dinde* gratin de légumes de saison* gâteau au yaourt* goûter : pain et fruit de saison	betteraves rouges* lasagnes* fruits au sirop goûter : pain et fruit de saison	salade de coquillettes* poisson* sauté de légumes de saison* laitage goûter : pain et fromage	crudités de saison* couscous d'agneau* et ses légumes de saison* fromage compote goûter : pain-beurre-chocolat en poudre