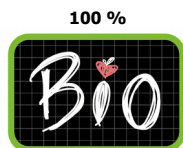


# AU MENU DES CANTINES - MOIS DE JANVIER 2016



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



Du 4 au 8				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* pain de viande* 🌱 boulgour et petits légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : crackers et miel	🌱 crudités de saison* couscous de poisson* 🌱 et ses légumes de saison* fromage fruit au sirop goûter : pain et fruit de saison	salade de riz* sauté agneau façon basquaise* 🌱 gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	salade de lentilles* omelette* 🌱 sauté de légumes de saison* laitage goûter : gressins et fruit de saison	🌱 crudités de saison* poulet rôti* 🌱 méli-mélo de légumes de saison* fromage gâteau aux fruits de saison* goûter : pain et chocolat au lait
Du 11 au 15				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* filet de cabillaud* riz sauce pain d'épices fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	pizza* daube à la provençale* 🌱 sauté de légumes de saison* smoothie* goûter : gressins et fruit de saison	salade de coquillettes* émincé de dinde* 🌱 jardinière de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : céréales et compote	🌱 crudités de saison* rôti de veau sauce forestière* 🌱 frites* laitage goûter : pain d'épices et fruit de saison	salade de boulgour* rôti de porc* 🌱 purée de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir
Du 18 au 22				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 potage de légumes de saison* omelette au fromage* 🌱 quinoa et petits légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et miel	🌱 crudités de saison* émincé de poulet* 🌱 jardinière de légumes de saison* fromage gâteau marbré* goûter : pain et fruit de saison	🌱 crudités de saison* lasagnes* laitage goûter : gressins et fruit de saison	salade de riz* poisson* 🌱 gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	🌱 crudités de saison* ragoût d'agneau* 🌱 haricots blancs et légumes de saison* fromage compote goûter : pain-beurre-chocolat en poudre
Du 25 au 29				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* rôti de dinde* 🌱 lentilles et petits légumes de saison fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	pizza* sauté de veau* 🌱 méli-mélo de légumes de saison* smoothie* goûter : pain d'épices et fruit de saison	🌱 potage de légumes de saison* sauté de porc* pâtes au beurre* fromage fruit de saison goûter : pain et confiture	🌱 crudités de saison* steak haché* 🌱 frites* laitage goûter : pain et fruit de saison	taboulé lentilles/quinoa* poisson* 🌱 purée de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : gâteau*

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.