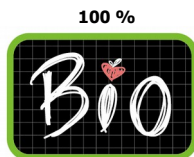


AU MENU DES CANTINES - MOIS DE JUILLET 2016



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.

Le 1 ^{er}
vendredi
salade de lentilles* rôti de porc* ratatouille* fromage fruit de saison
goûter : pain et chocolat noir

Du 4 au 8				
lundi salade niçoise* omelette* riz et petits légumes de saison* fromage compote goûter : pain et confiture	mardi crudités de saison* sauté de dinde* méli-mélo de légumes de saison* fromage gâteau* goûter : pain et fruit de saison	mercredi FERMÉ	jeudi salade de pâtes* poisson coulis tomate et basilic* gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	vendredi crudités de saison* sauté d'agneau basquaise* semoule* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait
Du 11 au 15				
lundi crudités de saison* rôti de dinde au jus* céréales sauce provençale* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	mardi tarte à la tomate* sauté de veau* tian de légumes* smoothie* goûter : pain d'épices et fruit de saison	mercredi crudités de saison* rôti de porc* pâtes au beurre* flan au chocolat goûter : gressins et compote	jeudi FÉRIÉ	vendredi salade de riz* poisson sauce au basilic* ratatouille* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture d'abricots
Du 18 au 22				
lundi crudités de saison* chili con carne* Boulgour/ quinoa sauce tomate* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture de cerises	mardi betteraves* terrine de poisson* pâtes sauce tomate* yaourt à la confiture de myrtilles goûter : pain et fruit de saison	mercredi taboulé* sauté d'agneau* gratin de courgettes* fruits de saison goûter : pain et fromage	jeudi salade de riz* omelette* ratatouille niçoise* fromage fruit de saison goûter : gressins et compote de pommes	vendredi crudités de saison* poulet rôti* sauté de courgettes et aubergines* fromage gâteau* goûter : pain et chocolat au lait
Du 25 au 29				
lundi crudités de saison* poisson sauce provençale* semoule et lentilles corail* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	mardi crudités de saison* légumes farcis* riz* yaourt à la confiture de cerises goûter : gressins et fruit de saison	mercredi salade de boulgour et betteraves* rôti de dinde* flan de légumes* fruit de saison goûter : crackers et fromage	jeudi crudités de saison* rôti de veau au jus* frites* yaourt à la confiture de fraises goûter : pain d'épices et fruit de saison	vendredi salade de haricots verts* jambon* purée pommes de terre et courgettes* fromage fruit de saison goûter : panaché de goûters

