

# AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MAI 2017



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



Du 2 au 5				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	 soupe de pois cassés et légumes* terrine de poisson* riz semi-complet sauce tomate* yaourt miel ou sucre	 salade de pois chiches au cumin* gigot d'agneau*  gratin de légumes de saison* fruit de saison	salade de coquillettes* omelette au fromage* carottes vichy* fruit de saison	 crudités de saison* curry de lentilles corail*  fricassé de légumes de saison* gâteau chocolat aux pois chiches*
	goûter : pain et fruit de saison	goûter : céréales et compote aux fruits	goûter : pain et fromage	goûter : crackers et confiture
Du 9 au 12				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 	tarte à la tomate* rosbeef*  et ses légumes sautés de saison* fromage blanc miel ou sucre	taboulé printanier* sauté de dinde*  et ses légumes de saison* fromage fruit de saison	 salade verte* rôti de veau à la moutarde*  frites* yaourt aux 2 confitures	 panaché de crudités de saison* raviolis au tofu*  à la sauce aux légumes* fromage gâteau aux fruits rouges*
	goûter : pain et fruit de saison	goûter : crackers et miel	goûter : pain d'épices et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait
Du 15 au 19				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison* omelette* boulgour/semoule semi-complète sauce tomate* fromage compote	 crudités de saison* poulet rôti*  sauté de légumes de saison* fromage gâteau aux fruits*	 crudités de saison* égrainé de boeuf* purée de pommes de terre* yaourt aux 2 confitures	salade de coquillettes* poisson arrosé d'huile d'olives de Haute Combe*  gratin de légumes de saison* fruit de saison	rillettes poisson et lentilles sur lit de salade*  crumble céréales et légumes de saison* pâtes semi-complètes* flan
goûter : crackers et confiture	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : céréales et fruits au sirop	goûter : pain et fromage	goûter : crackers et fruit de saison
Du 22 au 26				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison* sauté de dinde à la tomate* céréales semi-complètes mélangées* fromage fruit de saison	pizza* sauté de veau sauce moutarde*  haricots verts persillés* yaourt aux 2 confitures	 crudités de saison* côte de porc*  purée de pommes de terre et légumes* fromage		 pas d'école !!!
goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fruit de saison	goûter : céréales et compote		
Du 29 au 31				
lundi	mardi	mercredi	<p><b>Viande, poisson, œuf</b></p> <p><b>Céréales et féculents</b></p> <p><b>Fruits et légumes</b></p> <p><b>Produits laitiers</b></p>	
 crudités de saison* pain de viande sauce tomate* riz semi-complet* fromage fruit de saison	salade mexicaine* poisson au fenouil rôti* pâtes semi-complètes au beurre smoothie*	 macédoine de légumes* sauté d'agneau*  gratin de légumes de saison* fruit de saison		
goûter : pain et confiture	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fromage		

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.

