

AU MENU DES CANTINES - MOIS D'AOÛT 2017



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

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



Tous les produits agricoles 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.

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

	Du 1er au 4			
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	crudités de saison* rosbeef sauce tomate basilic* riz et légumes de saison* fromage blanc miel ou sucre goûter : pain et fruit de saison	Taboulé et ses crudités de saison* poisson à l'huile d'olive et au basilic ratatouille* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	crudités d'été* jambon frites* yaourt aux deux confitures goûter : gressin et fruit de saison	crudités de saison* terrine de légumes d'été* pâtes semi-complètes au pistou fromage à pâte molle fruit de saison goûter : biscottes et confiture
	Du 7 au 11			
	lundi	mardi	mercredi	vendredi
	salade de boulgour et ses crudités* omelette* courgettes sautées* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* sauté d'agneau purée de pommes de terre* yaourt goûter : pain d'épices et fruit de saison	Taboulé libanais* poisson à l'huile d'olive légumes vapeur fromage à pâte molle fruit de saison goûter : crackers et chocolat	crudités d'été* rôti de porc à la sauce tomate Méli-mélo de légumes* gâteau marbré* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et confiture
	Du 14 au 18			
	lundi	mardi	mercredi	vendredi
	bar à salades* sauté de dinde à la tomate poêlée de haricots verts* fromage à pâte dure fruit de saison Goûter : pain et chocolat au lait	FÉRIÉ	salade tomate/concombre/basilic* farçis au bœuf* semoule à la sauce tomate fromage à pâte molle fruit de saison goûter : crackers et fromage	crudités du soleil* rosbeef frites* yaourt miel ou sucre toast de sardinade et ses crudités boulette végétarienne* quinoa et semoule fromage à pâte dure fondant au chocolat et pois chiches* goûter : biscottes et compote
	Du 21 au 25			
	lundi	mardi	mercredi	vendredi
	crudités de saison* moussaka* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	salade de pois chiche et cébette* couscous de poisson et semoule yaourt aux 2 confitures goûter : gressins et fruit de saison	salade de pomme de terre* sauté d'agneau ratatouille* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et compote	soupe au pistou* omelette légumes de saison grillés fromage à pâte molle fruit de saison œuf dur/mayonnaise* et ses crudités riz semi-complet poêlée de courgettes et aubergines* fromage à pâte dure Glace/sorbet goûter : pain et fruit de saison
	Du 28 au 31			
	lundi	mardi	mercredi	vendredi
	gaspacho* aïoli de cabillaud* légumes de saison et pomme de terre fromage à pâte dure fruit de saison goûter : gressins et compote	pizza* rosbeef* ratatouille* smoothie aux fruits* goûter : panaché de goûters		FERMETURE