

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE JUIN 2017



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.

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.

Viande, poisson, œuf
Céréales et féculents
Fruits et légumes
Produits laitiers

Du 1er au 2	
jeudi	vendredi
salade de coquillettes et crudités saison* omelette au fromage* sauté de légumes de saison* fruit de saison goûter : gressins et compote	panaché de crudités de saison* raviolis au tofu* à la sauce aux légumes de saison* fromage à la coupe gâteau aux fruits rouges* goûter : pain et chocolat au lait

Du 6 au 9				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	tarte aux légumes de saison* pain de viande au bœuf sauce tomate* sauté de légumes de saison et riz* smoothie aux fruits*	salade de pommes de terre* saucisse de volaille* méli-mélo de légumes de saison* fromage à la coupe fruit de saison	salade verte* rôti de veau sauce aux champignons* frites* yaourt aux 2 confitures	rillettes de poisson sur lit salade verte* crumble céréales semi-complètes et légumes* pâtes semi-complètes* flan
	goûter : pain d'épices et fruit de saison	goûter : crackers et confiture	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait

Du 12 au 16				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* omelette* boulgour et quinoa sauce tomate* fromage à la coupe compote	carottes et courgettes râpées* poulet rôti* sauté de légumes de saison* yaourt au miel ou sucre	crudités de saison* spaghettis sauce bolognaise* fromage à la coupe fruits au sirop	salade de riz et crudités de saison* poisson sauce provençale* gratin de légumes de saison* fruit de saison	duo de crudités de saison* lasagnes de légumes de saison* gâteau aux pois chiches
goûter : pain et confiture	goûter : pain et fruit de saison	goûter : crackers et confiture	goûter : pain et fromage	goûter : biscottes et chocolat au lait*

Du 19 au 23				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* rôti de dinde* céréales mélangées semi-complètes* fromage à la coupe fruit de saison	pizza* sauté de veau sauce moutarde* et ses légumes de saison* smoothie aux fruits*	crudités de saison* jambon* pâtes au beurre* fromage à la coupe fruits au sirop	salade de tomates basilic* rosbeef* frites* yaourt caramel ou sucre	salade céréalière et crudités de saison* terrine de poisson* et ses légumes de saison* fruit de saison
goûter : crackers et confiture	goûter : pain d'épices et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : biscottes et fruit de saison	goûter : pain et fromage

Du 26 au 30				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* égrainé de bœuf sauce tomate riz semi-complet* fromage à la coupe fruit de saison	crudités de saison* poisson frais huile d'olive de Haute Combe* ratatouille* gâteau marbré	salade de lentilles* gigot d'agneau* gratin de courgettes* fromage à la coupe fruit de saison	taboulé et ses crudités de saison* sauté de porc au poivron* et ses légumes de saison* fromage à la coupe fruit de saison	œuf mayonnaise aux haricots et ses crudités* croquignole de légumes de saison* céréales semi-complètes yaourt au miel ou sucre
goûter : biscottes et chocolat au lait	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins et compote	goûter : gressins et chocolat au lait	goûter : crackers et confiture