



# AU MENU DES CANTINES – MOIS DE NOVEMBRE 2019



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



**Viande, poisson, œuf**

**Céréales et féculents**

**Fruits et légumes**

**Produits laitiers**

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. Toutes les viandes servies sont biologiques et d'origine française. Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.

| Du 4 au 8  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| lundi  | mardi  | mercredi   | jeudi   | vendredi   |
| crudités de saison<br><b>poisson sauce curry*</b><br>trio de riz<br>gouda ou cantal<br>fruit de saison<br>goûter : pain et chocolat au lait    | crudités de saison<br><b>sauté de bœuf</b><br>frites*<br>yaourt nature<br>goûter : gressins et fruit de saison                   | crudités de saison<br><b>rôti de porc</b><br>pâtes semi-complètes*<br>gouda ou cantal<br>pommes au four<br>goûter : pain et confiture            | soupe de saison<br>couscous végétarien<br>accompagné de légumes de saison<br>yaourt nature<br>goûter : fruit de saison et pain                          | salade de pois chiches au cumin*<br><b>flan aux œufs*</b><br>Et aux légumes de saison<br>Cantal ou tomme<br>fruit de saison<br>goûter : cake aux fruits          |
| Du 12 au 15  |  |  |   |  |
| lundi  | mardi  | mercredi   | jeudi   | vendredi   |
| FERIE  | salade de pâtes<br>omelette nature<br>poêlée de légumes de saison<br>brie<br>fruit de saison<br>goûter : pain et fruit de saison | crudités de saison<br><b>poisson à l'huile d'olive</b><br>boulgour<br>yaourt nature<br>goûter : pain et fromage                                  | poireaux à la vinaigrette<br>pain végétarien<br>accompagné de légumes de saison<br>cantal ou tomme<br>fruit de saison<br>goûter : biscotte et confiture | crudités de saison<br><b>rôti de dinde</b><br>gnocchis à la sauce tomate<br>cantal ou tomme<br>fruit de saison<br>goûter : pain et chocolat noir                 |
| Du 18 au 22  |  |  |   |  |
| lundi  | mardi  | mercredi   | jeudi   | vendredi   |
| crudités de saison<br><b>œufs gratinés</b><br>lentilles vertes<br>tomme ou gouda<br>fruit de saison<br>goûter : purée de fruits et fruits secs | crudités de saison<br><b>poisson sauce tomate</b><br>frites<br>yaourt nature<br>goûter : pain et fruit de saison                 | velouté de lentilles corail*<br><b>rôti de veau</b><br>sauté de légumes de saison<br>brie<br>fruit de saison<br>goûter : pain et fruit de saison | crudités de saison<br>riz semi-complet et lentilles corail sce curry*<br>légumes de saison<br>yaourt au miel ou au sucre<br>goûter : pain et fromage    | crudités de saison<br><b>sauté de poulet</b><br>pâtes semi-complètes sauce tomate<br>tomme ou gouda<br>fruit de saison<br>goûter : pain et chocolat au lait      |
| Du 25 au 29  |  |  |   |  |
| lundi  | mardi  | mercredi   | jeudi   | vendredi   |
| salade de riz<br><b>poisson sauce aux poireaux</b><br>sauté de légumes de saison<br>yaourt aux 2 confitures<br>goûter : pain et fromage        | crudités de saison<br><b>rosbeef</b><br>gratin dauphinois*<br>brie<br>fruit de saison<br>goûter : fruit de saison et gressins    | pizza aux légumes*<br><b>omelette aux aromates</b><br>légumes de saison rôtis<br>smoothie aux fruits*<br>goûter : pain et fruit de saison        | velouté de courge*<br>raviolis au tofu<br>sauce aux légumes de saison<br>tomme ou gouda<br>gâteau au chocolat*<br>goûter : pain et fruit de saison      | crudités de saison<br><b>émincé de dinde sauce moutarde</b><br>flageolets<br>farandole de pains et fromages<br>fruit de saison<br>goûter : pain et chocolat noir |



Les produits laitiers (fromages, yaourts et fromages blancs naturels) et fruits frais distribués lors du déjeuner sont subventionnés dans le cadre du programme de l'UE à destination des écoles.