

AU MENU DES CANTINES – MOIS DE JUIN 2021



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 1 au 4				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	crudités de saison rôti de veau* pommes de terre vapeur et jus au thym* yaourt nature, au sucre ou au miel	salade de riz complet* escalopes de poulet* légumes de saison au four* fromage fruit de saison	salade de pois chiches au cumin* boulghour semi-complet* accompagnée de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison omelette aux herbes* semoule semi-complète* yaourt nature, aux deux confitures
	Goûter : pain et fromage	Goûter : pain et chocolat au lait	Goûter : biscotte et confiture	Goûter : gressins et fruit de saison
Du 7 au 11				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison rôti de dinde* riz semi-complet sauce tomate* yaourt nature, aux deux confitures	duo de lentilles vertes et blondes* tajine tunisien* aux légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison sauté d'agneau* polenta* yaourt nature, au miel ou au sucre	crudités de saison* raviolis au tofu* sauce aux légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison aïoli de poisson* pommes de terre et petits légumes* fromage gâteau
Goûter : pain et fruit de saison	Goûter : purée de fruits et fruits secs	Goûter : gressins et fruit de saison	Goûter : pain et chocolat noir	Goûter : pain et fruit de saison
Du 14 au 18				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
pizza* omelette nature* légumes de saison rôtis* smoothie aux fruits*	crudités de saison aiguillettes de poulet* panisses fromage fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson* semoule semi-complète et petits légumes* fromage fruit de saison	crudités de saison lasagnes végétariennes* aux lentilles vertes et légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	salade de pommes de terre au persil* rosbeef* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison
Goûter : gressins et fruit de saison	Goûter : pain et fruit de saison	Goûter : pain et chocolat au lait	Goûter : gressins et fruit de saison	Goûter : pain et confiture
Du 21 au 25				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison pain de poisson* pâtes semi-complètes* fromage fruit de saison	salade de boulghour* jambon sauté de légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison œufs gratinés* lentilles vertes* fromage fruit de saison	crudités de saison* curry de lentilles corail et riz semi-complet* et légumes de saison* yaourt nature, au miel ou au sucre	salade de haricots coco* rôti de veau* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison
Goûter : gressins et fruit de saison	Goûter : gâteau	Goûter : pain et chocolat noir	Goûter : pain et fruit de saison	Goûter : biscotte et confiture
Du 28 au 30				
lundi	mardi	mercredi		
salade de riz complet* moussaka d'égrainé de bœuf* et aubergines* fromage fruit de saison	salade de pâtes complètes* poisson sauce aux herbes* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison rôti de dinde* boulghour semi-complet* yaourt nature, aux deux confitures	Les produits laitiers (fromages, yaourts et fromages blancs natures) et fruits frais distribués lors du déjeuner sont subventionnés dans le cadre du programme de l'UE à destination des écoles.	
Goûter : gressins et fruit de saison	Goûter : crackers et confiture	Goûter : pain et fruit de saison		