

# AU MENU DES CANTINES - MOIS D'OCTOBRE 2018



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



Du 1er au 5				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pois chiches au cumin* pain de poisson* sauté de légumes de saison emmental ou tomme fruit de saison goûter : chocolat au lait et pain	Crudités de saison omelette au fromage* mélange céréalien emmental ou tomme fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison	crudités de saison rosbeef purée de pommes de terre* smoothie aux fruits* goûter : fromage et pain	soupe de légumes de saison* curry de lentilles corail+riz semi-complet* aux légumes de saison yaourt aux deux confitures goûter : pain et fruit de saison	salade de pâtes* sauté de dinde légumes de saison au four brie gâteau aux fruits* goûter : pain et fruit de saison
Du 8 au 12				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison spaghettis à la bolognaise* cantal ou gouda fruit de saison goûter : pain d'épices et fruit de saison	crudités de saison poisson frais sauce pain d'épices* frites* brie fruit de saison goûter : biscotte et confiture	salade de riz* escalope de dinde sauce tomate poêlée de légumes de saison yaourt au miel ou au sucre goûter : pain et chocolat noir	pizza aux légumes* raviolis de tofu à la sauce aux légumes de saison* cantal ou gouda fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	taboulé libanais* sauté de veau à la basquaise* gratin de courge* yaourt aux deux confitures goûter : pain et fromage
Du 15 au 19				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison sauté d'agneau gratin de patate douce/légumes de saison* brie fruit de saison goûter : gressins et chocolat au lait	Menu à thème : Fêtons l'automne goûter : dégustation de poires	crudités de saison couscous de poisson* semoule et ses petits légumes tomme ou cantal fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* lasagnes de lentilles* aux légumes de saison yaourt aux deux confitures goûter : gressins et fruit de saison	Crudités de saison omelette aux champignons* pâtes semi-complètes au beurre tomme ou cantal fruit de saison goûter : panaché de goûters
Du 22 au 26				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison rôti de veau polenta sauce tomate* brie fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	crudités de saison jambon frites* yaourt au miel ou au sucre goûter : gressins et fruit de saison	haricots coco aiguillettes de poulet purée de légumes de saison* gouda ou emmental fruit de saison goûter : compote et crackers	quiche au fromage* chili sin carne* accompagné de légumes de saison fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison	Crudités de saison poisson sauce provençale* duo boulgour/quinoa gouda ou emmental fruit de saison goûter : biscotte et confiture
Du 29 au 31				
lundi	mardi	mercredi	<b>Viande, poisson, œuf</b> <b>Céréales et féculents</b> <b>Fruits et légumes</b> <b>Produits laitiers</b>	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.
crudités de saison saucisses de volaille lentilles vertes emmental ou tomme fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	taboulé* omelette aux aromates* gratin de légumes brie fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison	crudités de saison émietté de poisson* risotto* fromage blanc aux deux confitures goûter : pain et fromage		