



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