



Les plats confectionnés « maison » sont signalés par ce



# AU MENU DES CANTINES – MOIS DE NOVEMBRE 2021

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.

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

Du 2 au 5					
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
	crudités de saison <b>poisson sauce au citron*</b> riz* yaourt nature	soupe de lentilles corail* sauté de boeuf* pâtes semi-complètes fromage fruit de saison	crudités de saison haricots rouges et riz semi-complet* accompagné de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison <b>rôti de dinde sauce au thym*</b> purée de pommes de terre fromage fruit de saison	
	goûter : fruit de saison et pain	goûter : biscotte et confiture	goûter : chocolat noir et pain	goûter : panaché de goûters	
Du 8 au 12					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	crudités de saison <b>couscous de poisson*</b> semoule et petits légumes* fromage fruit de saison	salade de riz complet* œufs gratinés poêlée de légumes de saison* yaourt nature	crudités de saison <b>poulet rôti*</b> polenta à la sauce tomate* fromage fruit de saison	FÉRIÉ	salade de pois chiches au cumin* sauté de veau* gratin de légumes de saison* yaourt nature
	goûter : fruit de saison et pain	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et confiture		goûter : fruit de saison et gressins
Du 15 au 19					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	crudités de saison <b>poissons aux aromates*</b> boulgour semi-complet* smoothie aux fruits	salade de haricots coco* <b>omelette aux champignons*</b> légumes de saison rôtis* fromage fruit de saison	carottes râpées à l'huile de colza* <b>bœuf bourguignon*</b> pommes de terre et petits légumes* yaourt nature	crudités de saison lasagnes de lentilles vertes* et légumes de saison* fromage fruit de saison	soupe de saison* <b>sauté de dinde*</b> boulgour complet* yaourt nature
	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : biscotte et confiture	goûter : fruit de saison et pain	goûter : gâteau lentilles corail et citron	goûter : fruit de saison et pain
Du 22 au 26					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	crudités de saison <b>blanquette de veau*</b> riz semi-complet* fromage fruit de saison	salade de pâtes complètes* <b>sauté de porc*</b> gratin de légumes de saison* farandole de fromages fruit de saison	crudités de saison <b>chakchouka aux œufs</b> semoule complète et petits légumes* yaourt nature	crudités de saison raviolis au tofu sauce aux légumes* fromage fruit de saison	lentilles vertes à la moutarde* <b>poisson sauce citronnée*</b> poêlée de légumes de saison* yaourt nature
	goûter : pain et fruit de saison	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et fromage	goûter : chocolat noir et pain	goûter : biscotte et confiture
Du 29 au 30					
	lundi	mardi			
	crudités de saison <b>rôti de dinde*</b> pâtes complètes* fromage fruit de saison	soupe de courge rosbeef sauté de légumes de saison* fromage marbré au chocolat*			
	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : fruit de saison et gressins			

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.