

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE JANVIER 2017



Les plats à base de produits issus de la régie municipale de Haute-Combe sont signalés par ce logo.

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



| Du 2 au 6 | | | | |
|---|---|---|---|--|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| FERMÉ | crudités de saison* égrainé de bœuf sauce tomate* semoule et petits légumes de saison* smoothie* | crudités de saison* rôti de porc* purée de pommes de terre* fromage fruits au sirop | crudités de saison* sauté de veau marengo* frites* yaourt aux 2 confitures | salade de lentilles* émietté de poisson sauce poireaux* pâtes au jus et petits légumes saison* fromage fruit de saison |
| | goûter : pain et fruit de saison | goûter : pain et chocolat au lait | goûter : pain et fruit de saison | goûter : crackers et confiture |
| Du 9 au 13 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| crudités de saison* daube à la provençale* polenta* fromage fruit de saison | soupe de légumes de saison* poisson arrosé d'huile d'olive Haute-Combe* riz* fromage blanc + miel ou sucre | salade de pois chiches* gigot d'agneau* gratin de légumes de saison* fruit de saison | salade de coquillettes* omelette au fromage* carottes vichy* fruit de saison | crudités de saison* saucisses de volaille* haricots verts persillés* fromage gâteau pommes/carottes* |
| goûter : pain et chocolat noir | goûter : pain d'épices et fruit de saison | goûter : céréales et compote | goûter : pain et fromage | goûter : gressins et fruit de saison |
| Du 16 au 20 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| crudités de saison* terrine de poisson sauce tomate* semoule et quinoa* fromage fruit de saison | pizza* pain de viande à la sauce tomate* sauté de haricots verts* yaourt aux 2 confitures | salade de riz et crudités de saison* sauté de dinde* et ses légumes de saison* fromage fruit de saison | crudités de saison* rôti de veau au jus* frites* smoothie | salade de lentilles et crudités de saison* jambon cuit* gratin dauphinois* fromage fruit de saison |
| goûter : crackers et confiture | goûter : pain et fruit de saison | goûter : pain-beurre-chocolat en poudre | goûter : gressins et fruit de saison | goûter : pain et chocolat au lait |
| Du 23 au 27 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| soupe de légumes de saison* omelette et salade verte* riz au beurre* fromage pomme au four* | crudités de saison* poulet rôti* sauté de légumes de saison* fromage gâteau aux pommes caramélisées* | crudités de saison* lasagnes bolognaise* yaourt aux 2 confitures | salade de pois chiches* poisson et poireaux fondus* gratin de légumes de saison* fruit de saison | rillettes de poisson/lentilles sur lit de salade* crumble de céréales et légumes* pâtes semi-complètes* flan |
| goûter : pain et miel | goûter : gressins et fruit de saison | goûter : céréales et fruits au sirop | goûter : pain et fromage | goûter : crackers et fruit de saison* |
| Du 29 au 30 | | | | |
| lundi | mardi | Viande, poisson, œuf Céréales et féculents Fruits et légumes Produits laitiers | | |
| crudités de saison* rôti de dinde* boulgour sauce tomate* fromage fruit de saison | pizza* escalope de veau à la milanaise* haricots verts persillés* smoothie* | | | |
| goûter : pain et chocolat noir | goûter : pain d'épices et fruit de saison | | | |

Tous les produits 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. Les quelques produits surgelés concernent le poisson et certains légumes, en période hivernale, quand la production de Haute-Combe est faible. Les rares conserves concernent : le maïs, les cœurs de palmier, le thon, les fruits au sirop et la compote. Tout le reste est frais.

Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.