

# AU MENU DES CANTINES - MOIS DE FÉVRIER 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\*



**Viande, poisson, œuf**

**Céréales et féculents**

**Fruits et légumes**

**Produits laitiers**

Du 1er au 3				
mercredi		jeudi		vendredi
🌱 crudités de saison* jambon cuit* pâtes au beurre et fromage râpé* poires au sirop goûter : pain et confiture		🌱 crudités de saison* rosbeef* 🌱 purée de pommes de terre* fromage compote goûter : gressins et fruit de saison		🌱 œuf mayonnaise et salade verte* galettes végétariennes* 🌱 riz au beurre et légumes de saison* fromage blanc + miel ou sucre goûter : crackers et confiture
Du 6 au 10				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* pain de viande à la sauce tomate* riz et quinoa* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	🌱 soupe de légumes de saison* poisson sauce pain d'épices* pâtes au jus* smoothie à la poire*	🌱 salade de lentilles* gigot d'agneau* 🌱 gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	🌱 salade de riz et crudités de saison* omelette* 🌱 haricots verts persillés et carottes* fromage fruit de saison goûter : céréales et fruit au sirop	🌱 crudités de saison* poulet rôti* 🌱 sauté de légumes de saison* fromage gâteau au citron* goûter : pain et fruit de saison
Du 13 au 17				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* poisson sauce citronnée* riz au beurre* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	pizza* daube à la provençale* 🌱 et ses légumes de saison* fromage blanc + miel ou sucre goûter : pain et fruit de saison	🌱 salade quinoa et crudités de saison* sauté de dinde* 🌱 et ses légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : crêpes*	🌱 crudités de saison* rôti de veau sauce moutarde* 🌱 frites* yaourt aux 2 confitures goûter : gressins et fruit de saison	🌱 crudités de saison* sauté de porc* 🌱 lentilles et petits légumes de saison* fromage compote goûter : gâteau marbré*
Du 20 au 24				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison* omelette* 🌱 quinoa et petits légumes de saison* fromage fruits au sirop goûter : crackers et miel	🌱 pizza* blanquette de veau* 🌱 et ses légumes de saison* yaourt aux 2 confitures goûter : pain et fruit de saison	🌱 crudités de saison* spaghettis à la bolognaise* fromage blanc + miel ou sucre goûter : céréales et compote	salade de coquillettes* poisson sauce champignons* 🌱 gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	🌱 soupe de légumes de saison* sauté d'agneau façon basquaise* 🌱 pommes de terre vapeur* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture
Du 27 au 28				
lundi	mardi	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.		
🌱 crudités de saison* sauté de dinde* céréales mélangées* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	🌱 crudités mexicaines* chili con carne* riz* fromage fondant au citron* goûter : gressins et fruit de saison			