

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MARS 2017



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



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.

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

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

Du 1er au 3				
mercredi	jeudi		vendredi	
crudités de saison* rôti de porc* pâtes au beurre* fromage fruits au sirop goûter : pain et confiture	crudités de saison* steak haché* frites* yaourt aux deux confitures		salade de coquillettes* poisson sauce champignons* purée de légumes - pommes de terre* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	
Du 6 au 10				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* lasagnes à la bolognaise* fromage fruit de saison goûter : gressins et compote	soupe de légumes de saison* poisson sauce tomate* riz au beurre* fromage blanc + miel ou sucre goûter : pain et fruit de saison	salade de lentilles* sauté 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 : pain et chocolat noir	toasts de sardinade sur lit de salade verte* flan de légumes* semoule sauce tomate* fondant au chocolat* goûter : gressins et fruit de saison
Du 13 au 17				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* poisson sauce pain d'épices* quinoa* fromage fruit de saison goûter : crackers et confiture	pizza* daube à la provençale* et ses légumes de saison* smoothie* goûter : pain et fruit de saison	taboulé d'hiver* poulet rôti* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain-beurre-chocolat en poudre	crudités de saison* rôti de veau* frites* yaourt aux deux confitures goûter : gressins et compote	salade de pois chiches* jambon cuit* purée de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et fruit de saison
Du 20 au 24				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* omelette aux poireaux* riz sauce tomate* fromage compote goûter : crackers et confiture	crudités de saison* rôti de dinde* et ses légumes de saison* fromage gâteau au chocolat* goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* pain de viande sauce tomate* purée de pommes de terre* yaourt + caramel ou miel goûter : pain d'épices et fruit de saison	salade de lentilles et quinoa* poisson sauce tomate et petits légumes* gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	soupe de légumes de saison* ragoût d'agneau* haricots blancs* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait
Du 27 au 31				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* poulet basquaise* riz et boulgour* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	pizza* blanquette de veau* et ses légumes de saison* smoothie* goûter : pain d'épices et fruit de saison	crudités de saison* sauté de porc* spaghettis au beurre* fromage compote goûter : crackers et confiture	crudités de saison* égrainé de bœuf sauce tomate* frites* yaourt aux deux confitures goûter : pain et fruit de saison	soupe de légumes de saison* couscous de poisson* et ses légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat