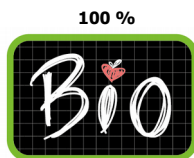


AU MENU DES CANTINES - MOIS D'AVRIL 2017



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



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

Viande, poisson, œuf
Céréales et féculents
Fruits et légumes
Produits laitiers

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.

(1) : poisson frais

Du 3 au 7				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* égrainé de bœuf* riz semi-complet* fromage fruit de saison goûter : pain et confiture	toast de sardinade*, salade verte/pois chiches* crumble de céréales et légumes de saison* pâtes semi-complètes* fromage gâteau fondant au citron* goûter : crackers et fruit de saison	pizza aux champignons* sauté d'agneau* gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	macédoine de légumes* omelette au fromage* millet et boulgour sauce tomate* fruit de saison goûter : crackers et compote	crudités de saison* saucisse de volaille* haricots verts* fromage gâteau aux pépites de chocolat* goûter : gressins et fruit de saison
Du 10 au 14				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
duo de crudités* terrines de colin* spaghetti sauce tomate* fromage fruit de saison goûter : céréales et compote	pizza* rôti de bœuf* sauté de légumes de saison* smoothie*	taboulé* rôti de dinde* gratin de légumes de saison* fromage fruit de saison goûter : pain et miel	salade printanière* Blanquette de veau* pommes vapeur* yaourt aux deux confitures	salade de céréales* jambon blanc* purée aux deux légumes* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait
Du 18 au 21				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
FERMÉ	duo de crudités* rôti de dinde* sauté de légumes de saison* fromage fruits au sirop goûter : pain et fruit de saison	œuf mayonnaise aux haricots* salade verte et crudités de saison* galette végétarienne, semoule semi-complète* yaourt miel ou sucre goûter : gressins et fruit de saison	pois chiches en salade* terrines de colin/cabillaud* gratin de légumes de saison* fruit de saison goûter : crackers et fromage	salade de lentilles et fèves* couscous d'agneau et ses légumes* semoule semi-complète* fromage fruit de saison goûter : biscottes et confiture
Du 24 au 28				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* sauté de dinde* céréales au jus* fromage fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	pizza* cabillaud sauce aux champignons*(1) purée de légumes de saison* smoothie aux fruits*	crudités de saison* sauté de porc* pâtes semi-complètes* fromage fruits au sirop goûter : pain et confiture	crudités de saison* pain de viande sauce tomate* frites* yaourt aux deux confitures	houmous aux légumes croquants, salade verte et lentilles* boulettes persillées sauce tomate* riz semi-complet* gâteau goûter : biscottes et fruit de saison

