

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MAI 2017



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



| Du 2 au 5 | | | | |
|---|--|---|---|--|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| | soupe de pois cassés et légumes* terrine de poisson* riz semi-complet sauce tomate* yaourt miel ou sucre | salade de pois chiches au cumin* 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* curry de lentilles corail* fricassé de légumes de saison* gâteau chocolat aux pois chiches* |
| | goûter : pain et fruit de saison | goûter : céréales et compote aux fruits | goûter : pain et fromage | goûter : crackers et confiture |
| Du 9 au 12 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| | tarte à la tomate* rosbeef* et ses légumes sautés de saison* fromage blanc miel ou sucre | taboulé printanier* sauté de dinde* et ses légumes de saison* fromage fruit de saison | salade verte* rôti de veau à la moutarde* frites* yaourt aux 2 confitures | panaché de crudités de saison* raviolis au tofu* à la sauce aux légumes* fromage gâteau aux fruits rouges* |
| | goûter : pain et fruit de saison | goûter : crackers et miel | goûter : pain d'épices et fruit de saison | goûter : pain et chocolat au lait |
| Du 15 au 19 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| crudités de saison* omelette* boulgour/semoule semi-complète sauce tomate* fromage compote | crudités de saison* poulet rôti* sauté de légumes de saison* fromage gâteau aux fruits* | crudités de saison* égrainé de boeuf* purée de pommes de terre* yaourt aux 2 confitures | salade de coquillettes* poisson arrosé d'huile d'olives de Haute Combe* gratin de légumes de saison* fruit de saison | rillettes poisson et lentilles sur lit de salade* crumble céréales et légumes de saison* pâtes semi-complètes* flan |
| goûter : crackers et confiture | goûter : gressins et fruit de saison | goûter : céréales et fruits au sirop | goûter : pain et fromage | goûter : crackers et fruit de saison |
| Du 22 au 26 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| crudités de saison* sauté de dinde à la tomate* céréales semi-complètes mélangées* fromage fruit de saison | pizza* sauté de veau sauce moutarde* haricots verts persillés* yaourt aux 2 confitures | crudités de saison* côte de porc* purée de pommes de terre et légumes* fromage | | |
| goûter : pain et chocolat noir | goûter : pain et fruit de saison | goûter : céréales et compote | | |
| Du 29 au 31 | | | | |
| lundi | mardi | mercredi | Viande, poisson, œuf Céréales et féculents Fruits et légumes Produits laitiers | |
| crudités de saison* pain de viande sauce tomate* riz semi-complet* fromage fruit de saison | salade mexicaine* poisson au fenouil rôti* pâtes semi-complètes au beurre smoothie* | macédoine de légumes* sauté d'agneau* gratin de légumes de saison* fruit de saison | | |
| goûter : pain et confiture | goûter : gressins et fruit de saison | goûter : pain et fromage | | |

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.

