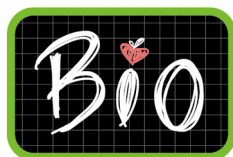




AU MENU DES CANTINES - MOIS DE JUILLET 2017



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.



Du 3 au 7				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* cabillaud en aioli* légumes de saison et pommes de terre* fromage à la coupe fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	salade de tomates cerises et basilic* farcis au boeuf* riz* smoothie aux fruits*	taboulé à la menthe* poulet rôti* haricots verts persillés* fromage à la coupe fruit de saison goûter : gâteau	salade verte et tomates* sauté de porc au jus* frites* yaourt aux 2 confitures goûter : pain d'épices et fruit de saison	jardinière des 4 saison* boumiane* pâtes semi-complètes* flan* goûter : panaché de goûters
Du 10 au 13				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de quinoa et crudités de saison* omelette* tian de légumes* fromage à la coupe fruit de saison goûter : crackers et confiture	salade de tomates/concombres* sauté de veau sauce tomate* gratin de courgettes et riz* fromage à la coupe gâteau goûter : pain et fruit de saison	courgettes râpées* Égrainé de boeuf* purée de pommes de terre* smoothie aux fruits goûter : gressins et fruit de saison	taboulé et crudités/ciboulette/menthe* poisson basilic huile de haute combe* ratatouille* fruit de saison goûter : pain et fromage à la coupe	! Jour férié
Du 17 au 21				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
concombre à la bulgare* rôti de dinde sauce tomate* semoule / quinoa* fromage à la coupe fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	tarte à la tomate* sauté de veau* tian de légumes gratinés* smoothie aux fruits* goûter : pain d'épices et fruit de saison	crudités de saison* jambon* purée pommes de terre et courgettes* fromage à la coupe fruit de saison goûter : crackers et confiture	crudités de saison* Rosbeef sauce tomate/basilic/ciboulette* frites* yaourt aux 2 confitures goûter : pain et fruits de saison	crudités de saison* riz semi-complet sauce tomate/basilic* courgettes gratinées fromage à la coupe fruit de saison goûter : gâteau fondant au chocolat
Du 24 au 28				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* moussaka de bœuf façon lasagne* fromage à la coupe fruit de saison goûter : crackers et confiture	salade de tomates cerises et basilic* colin sauce provençale* pommes de terre vapeur* yaourt miel ou sucre goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* couscous d'agneau* semoule semi-complète et ses légumes* fromage à la coupe compote goûter : gressins et fruit de saison	salade de coquillettes et ses crudités* omelette* sauté de courgettes / aubergines* fruit de saison goûter : pain et fromage à la coupe	salade niçoise* raviolis de tofu sauce tomate / basilic* fromage à la coupe gâteau au yaourt goûter : pain et chocolat au lait
Le 31	<p>Viande, poisson, œuf</p> <p>Céréales et féculents</p> <p>Fruits et légumes</p> <p>Produits laitiers</p>			
lundi				
crudités de saison* terrine de poisson sauce tomate* pâtes au beurre* fromage à la coupe fruit de saison goûter : crackers et confiture				

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.