

# AU MENU DES CANTINES - MOIS DE SEPTEMBRE 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

Féculeux

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.

Du 4 au 8				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pâtes* poisson sauce basilic* poêlée de légumes* yaourt aux deux confitures fruit de saison goûter : pain et fromage	tarte à la tomate* rôti de veau* courgettes sautées* smoothie* goûter : gressins et fruit de saison	crudités de saison* jambon* pâtes semi-complètes sauce tomate et basilic* fromage à pâte molle fruit goûter : pain et chocolat noir	crudités de saison* raviolis au tofu fromage à pâte dure gâteau chocolat/pois chiche* goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison* aiguillette de dinde sauce tomate* pommes de terre vapeur* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et confiture
Du 11 au 15				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* omelette* légumes de saison* fromage à pâte molle fruit de saison goûter : crackers et confiture	crudités de saison* rosbeef* frites* yaourt au miel ou sucre goûter : pain d'épices et fruit de saison	salade de pâtes* pain de poisson* sauté de légumes de saison* fruit de saison goûter : pain et fromage	toasts de sardinade* terrine de légumes* boulgour et haricots secs fromage à pâte dure fruit de saison goûter : gressins et fruit	crudités de saison* poulet rôti* Méli-mélo de légumes de saison* fromage à pâte dure smoothie aux fruits* goûter : biscottes et fruit
Du 18 au 22				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison* couscous d'agneau* semoule et ses petits légumes fromage à pâte molle fruit de saison goûter : pain d'épices et fruit	tarte à la tomate et à la courgette* terrine de poisson* sauté de légumes* fromage blanc aux deux confitures goûter : gressins et fruit de saison	crudités de saison* rôti de veau légumes de saison* fromage à pâte dure sorbet goûter : pain et compote	crudités de saison* curry de lentilles corail et riz* tomates gratinées au four* yaourt au miel ou sucre goûter : pain et fruit de saison	crudités de saison/dés de fromage* rôti de porc* Méli-mélo de céréales* fruit de saison goûter : crackers et fromage
Du 25 au 29				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
taboulé* omelette au fromage* légumes de saison sautés* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	crudités huile d'olive haute combe* pain de viande* frites* yaourt aux deux confitures goûter : pain et fruit de saison	gaspacho* gigot d'agneau riz flan* goûter : crackers et fromage	crudités de saison* boulettes de légumes à la sauce tomate* purée de pois cassés* fromage à pâte dure fruit de saison goûter : pain d'épices et fruit	crudités de saison* aïoli de cabillaud* légumes et pomme de terre vapeur* fromage à pâte molle fruit de saison goûter : gressins et fruit