



Menu des écoles - Octobre 2023

MOUGINS
CÔTE D'AZUR



Une cuisine "fait maison", bio, locale, de saison et faite sur place.

Les aliments Bio : le pain, les fruits et légumes, les laitages, la viande de bœuf et les œufs.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
02 <i>Menu viande noble</i> S.verte/Fromage vinaigrette Escalope de dinde au thym Carottes vichy Tarte aux poires sauce chocolat	03 <i>Menu viande noble</i> H.verts/tomates vinaigrette Blanquette de veau Boullgour Fromage	04 <i>Menu végétarien</i> Couscous de légumes* Fromage Fruit de saison * Pois chiches	05 <i>Menu Réunionnais</i> Salade : concombres, thon, maïs Rougail saucisses Riz blanc Fromage blanc	06 Tomates vinaigrette Gratin de poisson à notre façon Crème dessert
09 <i>Menu viande noble</i> Rosette / S.verte / Cornichons Bœuf Bourguignon Coquillettes (F.râpé) Fruit de saison	10 <i>Menu Américain</i> Cheeseburger P. de terre duchesse Glace	11 <i>Menu cocotte</i> Pizza / S.verte Omelette aux herbes Duo de haricots poelés Fromage	12 <i>Menu végétarien</i> Salade : p.chiches/tomates Tortellinis ricotta/épinards Sauce blanche Fromage	13 Carottes râpées au citron Pâte au thon Sauce tomate Fromage
16 Friand au fromage Steak haché de veau à l'échalote Courgettes poelées Fruit de saison	17 <i>Menu végétarien</i> Betteraves/C.rapées vinaigrette Pâtes au pesto (parmesan) Chichtron* * Pois chiches	18 <i>Menu viande noble</i> H.verts vinaigrette Veau à la niçoise Ebly (F.râpé) Fruit de saison	19 <i>Menu Italien</i> Salade: S.verte, maïs, croûtons Lasagnes bolognaises Tiramisu à notre façon	20 Salade de p.de terre Poisson pané Carottes vichy Fromage
23 <i>Menu végétarien</i> Soupe au potiron* Raviolis au fromage sauce tomate Fruit de saison *Lentilles corraill	24 <i>Menu viande noble</i> Concombres vinaigrette Bœuf aux carottes Gnocchis de pdt Fromage	25 <i>Menu Chinois</i> Nems aux légumes / Laitue Porc au caramel Riz aux petits pois Yaourt	26 <i>Jour du Tajine</i> Tajine de poulet aux abricots Semoule / Légumes Fromage Fruit de saison	27 Salade: pâtes, concombres, maïs Poisson à la provençale Brocolis persillés Petits suisses
30 <i>Menu cocotte</i> Tartine thon f.frais Rôti de dinde au jus Courges/carottes persillées Fruit de saison	31 Carottes rapées vinaigrette Omelette aux p.de terre Haricots verts persillés Fromage blanc	01 <i>Novembre</i>	02 <i>Informations</i> Menu élaboré par une diététicienne. Origine des viandes : France. * : Contient une légumineuse.	03 <i>Allergènes fréquents :</i> Gluten, poisson, crustacés, œufs, arachides, moutarde, mollusques, soja, sulfites, sésame, céleri, lupin, lait et fruits à coque.