



Menu des écoles - Novembre 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

30

31

01

02

03

Allergènes fréquents :

Gluten, poisson, crustacés, œufs, arachides, moutarde, mollusques, soja, sulfites, sésame, céleri, lupin, lait et fruits à coque.

Informations

Menu élaboré par une diététicienne.
Origine des viandes : France.
* : Contient une légumineuse.

Férié

Menu viande noble

Soupe aux légumes
Veau marengo
Boulgour (F.râpé)
Fruit de saison

Salade verte
Poisson au citron
Gratin de brocolis aux p.de terre
Yaourt

06

08

09

10

C'est la rentrée !

Friand au fromage
S.haché de veau à l'échalote
H.verts à la sauce tomate
Fruit de saison

Menu thématique aux couleurs de l'automne

Mâche à la mimolette
Sauté de dinde aux herbes
Carottes et courges rôties au miel
Gâteau aux poires - Caramel

Menu viande noble

Soupe aux légumes (F.râpé)
Bœuf aux olives
Riz blanc
Fruit de saison

Menu végétarien

Salade composée : laitue, betteraves, p.chiches.*
Pâtes aux pesto
Yaourt au chocolat de Thorenc

Choux rouges aux croûtons
Poisson pané
Petits pois et carottes
Fromage

13

14

15

16

17

L'apéro du mois

Rosette, bâton de fromage, cornichons
Poulet rôti
Brocolis à l'ail
Fruit de saison

Menu cocotte

Carottes râpées au citron
Omelette au fromage
Duo de haricots persillés
Marbré au chocolat

Menu végétarien

S.verte aux choux blancs
Lasagnes aux légumes*
Fromage
* Lentilles

Menu viande noble

Soupe aux légumes
Veau à la niçoise
Polenta gratinée
Fruit de saison

Choux chinois vinaigrette
Quiche au thon
H.beurre poêlés
Fromage

20

22

22

23

24

Menu végétarien

Tapenade* / Fromage
Tortellinis ricotta/épinards
Sauce tomate
Fruit de saison
* Haricots rouges

Journée mondiale de l'enfance

Soupe au potiron
Croque monsieur de mon enfance
Salade verte
Yaourt à boire à la fraise

Menu viande noble

Salade de h.verts/Fromage
Daube de bœuf
Gnocchis à la romaine
Fruit de saison

Couscous

Couscous de poulet
Fromage (PM)
Fruit de saison

Betteraves au céleri
Pâtes au saumon
Petits suisses

27

28

29

30

01

Menu viande noble

C.rapées au fromage
Saucisses
P.duchesse
Compote

Salade verte au fromage
Veau à la provençale
Pâtes
Abricots au sirop

Menu cocotte

Choux chinois vinaigrette
Omelette aux p. de terre
Carottes vichy
Crème dessert

Menu végétarien

Soupe de légumes*
Tartiflette végétarienne
Fruit de saison
*Lentilles corraill

Décembre