



# Menu des écoles - Mars 2024

**MOUGINS**  
CÔTE D'AZUR

Nouveauté!



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 féculents à base de céréales.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

26

27

28

29

01

## Légende

Menu élaboré par une diététicienne.  
Origine des viandes : affichage école.  
\* : Contient une légumineuse.  
🏠 : FAIT MAISON

## Allergènes

- ① Arachides
- ② Celeri
- ③ Fruits à coque
- ④ Crustacés
- ⑤ Gluten
- ⑥ Lait
- ⑦ Lupin
- ⑧ Mollusques
- ⑨ Moutarde
- ⑩ Œuf
- ⑪ Poisson
- ⑫ Sesame
- ⑬ Soja
- ⑭ Sulfites

Février

Février

Choux rouges râpés 🏠 Bio  
Poisson au citron 🏠  
Carottes pdt sautées 🏠 Bio  
Crème dessert Bio

⑨ ⑭ ⑥ ⑪ ② ⑤ ⑬

04

05

06

07

08

## Menu viande noble

Carottes râpés 🏠 Bio  
Veau aux abricots 🏠  
Semoule 🏠 Bio  
Fromage Bio

⑨ ⑥ ② ⑤ ⑭

## Menu végétarien

Tapenade h.rouges / Biscotte 🏠  
Gnocchis à la sauce tomate 🏠  
Parmesan  
Fruit de saison Bio

⑥ ⑩ ⑤

Soupe au potiron 🏠 Bio  
Pates carbonara 🏠 Bio  
F.râpé  
Fruit de saison Bio

⑥ ② ⑤

Coleslaw / Fromage 🏠 Bio  
Sauté de dinde au jus 🏠  
Petits pois et carottes  
Tarte aux poires 🏠

⑨ ⑥ ⑤ ⑭ ⑩

Salade verte 🏠 Bio  
Poisson au four 🏠  
Gratin pd.terre c.fleurs 🏠 Bio  
Flan caramel Bio

⑨ ⑭ ⑥ ⑪ ⑤

11

12

13

14

15

## C'est la rentrée !

Houmous / Biscotte 🏠  
Tortellinis ricotta épinards  
Sauce tomate  
Fruit de saison Bio

⑩ ⑥ ⑤

## Menu cocotte

Salade verte 🏠 Bio  
Tortilla de patatas 🏠  
Carottes poêlées 🏠 Bio  
Fromage PM Bio

⑨ ⑭ ⑥ ⑩

Menu viande noble  
Salade de h.verts 🏠 Bio  
Bœuf à la provençale 🏠 Bio  
Polenta gratinée 🏠  
Fruit de saison Bio

⑥ ② ⑭ ⑨

## Jour du couscous

Couscous de poulet 🏠 Bio  
Yaourt à boire fraise Bio  
Fruit de saison Bio

⑥ ② ⑤

Carottes rapées 🏠 Bio  
Poisson pané  
Brocolis 🏠  
Fromage blanc Bio

⑤ ⑨ ⑭ ⑧ ⑩ ⑪ ⑥

18

19

20

21

22

Salade verte / Fromage 🏠 Bio  
Pilons de poulet 🏠  
P.de terre duchesse  
Compote

⑨ ⑭ ⑥

Nouveauté!

## Menu du carnaval

Betteraves mimosas 🏠  
Fusillis 3 couleurs au pesto 🏠 Bio  
Smoothie banane/f.rouges 🏠 Bio  
Bugnes

⑨ ⑭ ⑩ ⑥ ⑤



Quiche au fromage/poireaux 🏠  
S.haché de veau sce échalote 🏠  
Choux-fleurs 🏠  
Fruit de saison Bio

⑥ ⑩ ⑤ ⑭

Nouveauté!

## C'est l'apéro !

Rosette / Brie / Pain campagne  
Veau marengo 🏠  
Boulgour 🏠 Bio  
Fruit de saison Bio

⑤ ⑭ ⑥ ②

Concombres au f.blanc 🏠 Bio  
Pâtes au thon 🏠 Bio  
Sauce tomate  
Abricot au sirop

⑥ ⑨ ⑭ ⑤ ⑪

25

26

27

28

29

## Menu viande noble

S verte / Olives 🏠 Bio  
Daube de bœuf 🏠 Bio  
Gnocchis à la romaine 🏠 Bio  
Fromage Bio

⑨ ⑭ ⑥ ② ⑤ ⑩

Tomates / Fromage 🏠 Bio  
Saucisses 🏠  
Brocolis 🏠  
Moelleux au chocolat 🏠

⑨ ⑭ ⑥ ⑤ ⑩

## Menu cocotte

Friand au fromage 🏠  
Omelette ciboulette 🏠  
Haricots verts 🏠  
Fruit de saison Bio

⑤ ⑥ ⑩

## Menu végétarien

Carottes rapées 🏠  
Quenelles gratinées  
Sauce tomate - Riz  
Compote

⑨ ⑭ ⑥ ⑤

Betteraves / Fromage 🏠 Bio  
Poisson à la crème 🏠  
Ebly 🏠 Bio  
Fruit de saison Bio

⑥ ⑨ ⑭ ⑪ ⑤