



AU MENU DES CANTINES - MOIS DE NOVEMBRE 2018



Les plats à base de produits issus de la régie municipale de Haute-Combe sont signalés par ce logo.

Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque*



Tous les produits agricoles 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. Toutes les viandes servies sont biologiques et d'origine française. Le service se réserve le droit de modifier les menus en fonction de la production.

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

Du 1 ^{er} au 2	
FÉRIÉ	vendredi
	bruschettas* aux pains céréliens sauté de veau Légumes de saison au four tomme ou emmental fruit de saison
	panaché de goûters

Du 5 au 9				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison poisson sauce vierge* trio de riz gouda ou cantal fruit de saison	crudités de saison sauté de porc frites brie fruit de saison	duo de haricots rouges et blancs gigot d'agneau sauté de légumes de saison gouda ou cantal fruit de saison	macédoine de légumes* pâtes aux pois chiches* Et légumes de saison yaourt aux 2 confitures	crudités de saison saucisses de volaille lentilles vertes cantal ou tomme fruit de saison
goûter : pain et chocolat au lait	goûter : pain et fruit de saison	goûter : purée de fruits et crackers	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et confiture
Du 12 au 16				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison rosbeef pâtes semi-complètes au beurre yaourt au miel ou au sucre	salade de pommes de terre* omelette aux champignons* poêlée de légumes de saison brie fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson* semoule et petits légumes smoothie aux fruits*	pizza au fromage* et salade verte raviolis au tofu et sa sauce aux légumes de saison* fruit de saison	salade de riz* escalope de dinde à la napolitaine sauté de légumes de saison cantal ou tomme gâteau chocolat/haricots rouges*
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison
Du 19 au 23				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison hachis parmentier de bœuf* et pommes de terre cantal ou tomme fruit de saison	crudités de saison poisson sauce tomate* frites* yaourt aux 2 confitures	salade de pois chiches* blanquette de veau sauté de légumes de saison brie fruit de saison	velouté de courge* pain céréalien aux légumes* et à la sauce tomate* yaourt au choix de 2 confitures	crudités de saison sauté de poulet polenta à la sauce tomate* tomme ou cantal fruit de saison
goûter : fruit de saison et pain d'épices	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait
Du 26 au 30				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de riz* poisson sauce aux poireaux sauté de légumes brie fruit de saison	crudités de saison bœuf bourguignon purée de pommes de terre* yaourt au miel ou au sucre	salade céréaliennne* émincé de dinde sauce moutarde légumes de saison rôtis cantal ou emmental fruit de saison	cuidités de saison curry de lentilles corail et riz* aux légumes de saison farandole de pains et fromages fruit de saison	crudités de saison omelette nature* pâtes semi-complètes sauce tomate* gouda ou emmental fruit de saison
goûter : crackers et confiture	goûter : pain et fromage	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gâteau au yaourt*