



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*



AU MENU DES CANTINES – MOIS D'OCTOBRE 2020

Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

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.

Du 1 ^{er} au 2	
jeudi	vendredi
crudités de saison lasagnes végétariennes* aux lentilles corail et légumes de saison fromage fruit de saison	salade de riz complet* escalopes de veau légumes de saison rôtis fromage fruit de saison
goûter : yaourt et céréales	goûter : biscotte et confiture

Du 5 au 9				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles blondes* poisson sauce curry* sauté de légumes de saison fromage fruit de saison	crudités de saison daube provençale frites* yaourt nature, au miel ou au sucre	crudités de saison chakchouka d'oeufs* et semoule semi-complète fromage fruit de saison	salade de pois chiches au cumin* pâtes semi-complètes sauce tomate et légumes de saison fromage fruit de saison	pizza* rôti de dinde au thym sauté de légumes de saison yaourt nature, aux 2 confitures
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fromage	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : pain et confiture	goûter : fruit de saison et pain

Du 12 au 16				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison rôti de veau purée de pommes de terre fromage fruit de saison	salade de pâtes complètes* omelette au fromage* et légumes de saison fromage clafoutis aux poires*	salade de haricots coco jambon gratin de légumes de saison* yaourt nature, au miel ou au sucre	crudités de saison riz semi-complet et lentilles corail au curry et légumes de saison fromage fruit de saison	crudités de saison Pain de poisson* pâtes semi-complètes sauce tomate fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et pain	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et fromage	goûter : pain d'épices et fruit de saison	goûter : biscotte et confiture

Du 19 au 23				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles vertes* œufs gratinés* poêlée de légumes de saison yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison poisson sauce tomate blé aux champignons fromage fruit de saison	salade de riz complet* sauté d'agneau légumes de saison au four yaourt nature, au miel ou au sucre	soupe de légumes de saison* raviolis au tofu sauce à la crème fromage fruit de saison	crudités de saison aiguillettes de poulet polenta sauce tomate fromage fruit de saison
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gâteau*

Du 26 au 30				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pommes de terre* escalope de dinde gratin de légumes de saison smoothie aux fruits*	crudités de saison Omelette aux aromates* pâtes semi-complètes fromage fruit de saison	soupe de légumes de saison* émietté de poisson riz semi-complet de Camargue yaourt nature, aux deux confitures	poireaux vinaigrette couscous aux pois chiches et Semoule, petits légumes de saison yaourt aux deux confitures	salade de boulgour* rosbeef sauté de légumes de saison fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et confiture	goûter : pain et fruit de saison	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : panaché de goûters

Les produits laitiers (fromages, yaourts et fromages blancs naturels) et fruits frais distribués lors du déjeuner sont subventionnés dans le cadre du programme de l'UE à destination des écoles.

