



# AU MENU DES CANTINES – MOIS DE NOVEMBRE 2020



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\*



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 2 au 6				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison poisson sauce curry* riz semi-complet fromage fruit de saison	crudités de saison sauté de bœuf* frites* yaourt nature, aux 2 confitures	salade de pâtes complètes* tajine tunisien* et légumes de saison* fromage fruit de saison	soupe de saison* couscous végétarien* accompagné de légumes de saison* fromage blanc, au miel ou sucre	pizza* rôti de dinde* et légumes de saison* fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et gressins	goûter : fruit de saison et pain	goûter : biscotte et confiture	goûter : fruit de saison et pain	goûter : pain et chocolat au lait
Du 9 au 13				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de haricots coco* escalopes de poulet sauce tomate* légumes de saison rôtis* yaourt nature, aux 2 confitures	Menu à thème : Menu provençal	FÉRIÉ	salade verte* lasagnes aux lentilles corail* et aux légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison omelette au fromage* polenta à la sauce tomate* yaourt nature, aux 2 confitures
goûter : fruit de saison et pain	goûter : fruit de saison et gressins		goûter : pain et chocolat noir	goûter : biscotte et fromage
Du 16 au 20				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
carottes râpées à l'huile de colza* blanquette de veau* lentilles vertes* fromage fruit de saison	salade de pois chiches au cumin* œufs gratinés* sauté de légumes de saison* fromage gâteau au chocolat	taboulé de boulgour* poulet rôti* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison	velouté de pois cassés* pâtes semi-complètes* aux légumes de saison* yaourt nature, au miel ou sucre	crudités de saison poisson aux aromates* gratin de légumes de saison* yaourt nature, aux 2 confitures
goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et fruit de saison	goûter : purée fruit et fruits secs	goûter : pain et fromage	goûter : pain et chocolat au lait
Du 23 au 27				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
soupe de saison* omelette nature* flageolets* yaourt nature, aux 2 confitures	crudités de saison émincé de dinde sauce moutarde* frites* fromage fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson* semoule complète et petits légumes* yaourt nature, au miel ou sucre	crudités de saison riz semi-complet et haricots rouges accompagnés de légumes de saison* fromage fruit de saison	salade de pommes de terre* rosbeef* poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison
goûter : pain et fruit de saison	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et fromage	goûter : carrot cake	goûter : pain d'épices et fruit saison
Le 30				
lundi				
poireaux vinaigrette* rôti de porc* purée de patate douce* fromage fruit de saison				
goûter : fruit de saison et gressins				



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.