

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MARS 2019



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

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

Le 1^{er}
vendredi
 salade verte
omelette de pommes de terre*
façon tortilla
brie
fruit de saison
goûter : pain et chocolat au lait

Du 4 au 8				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
lentilles vertes en vinaigrette* sauté de veau  sauté de légumes de saison* tomme ou cantal fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison	 crudités de saison rôti de porc sauce moutarde* frites* tomme ou cantal fruit de saison goûter : pain et chocolat noir	salade de riz* poisson sauce escabèche*  gratin de légumes de saison* brie fruit de saison goûter : biscotte et confiture	 crudités de saison lasagnes multicolores  aux légumes de saison* yaourt aux 2 confitures goûter : pain et fruit de saison	 crudités de saison escalope de dinde à la crème pâtes semi-complètes cantal ou emmental fruit de saison goûter : gressins et fruit de saison
Du 11 au 15				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison omelette aux champignons* boulgour sauce tomate brie fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	duo haricots rouges/maïs pain de viande*  sauté de légumes de saison cantal ou emmental gâteau chocolat / pois chiches* goûter : gressins et fruit de saison	 crudités de saison sauté d'agneau risotto* yaourt au miel ou sucre goûter : pain et fromage	 soupe de légumes de saison* curry de lentilles corail et quinoa*  aux légumes de saison emmental ou gouda fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	 crudités de saison couscous de poisson*  semoule et petits légumes de saison smoothie aux fruits* goûter : biscotte et confiture
Du 18 au 22				
lundi	mardi	mercredi*	jeudi	vendredi
salade de pâtes* rôti de dinde  sauté de légumes de saison yaourt aux deux confitures goûter : pain et fromage	 cuidités de saison émietté de cabillaud aux légumes* frites* emmental ou gouda fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	salade de pois chiches au persil et au citron omelette aux herbes*  légumes de saison rôtis brie fruit de saison goûter : yaourt et pain	 crudités de saison pain végétarien*  et légumes de saison yaourt au miel ou au sucre goûter : gressins et fruit de saison	 salade de boulgour boeuf bourguignon*  légumes de saison et pomme de terre emmental ou gouda fruit de saison goûter : pain et confiture
Du 25 au 29				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
 crudités de saison saucisses de volaille lentilles vertes gouda ou tomme fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	tartines de houmous* et salade verte  rôti de veau sauce aux herbes*  poêlée de légumes de saison yaourt aux deux confitures goûter : pain et fromage	 crudités de saison* poisson sauce à la crème* et tagliatelles brie fruit de saison goûter : biscotte et confiture	 tarte aux légumes* raviolis au tofu  et sa sauce aux légumes de saison gouda ou tomme purée de fruits* goûter : gressins et fruit de saison	salade céréalienne flan de légumes*  et salade verte brie fruit de saison goûter : gâteau aux fruits*



Les produits laitiers (yaourts, fromages blancs et fromages) sont subventionnés dans le cadre du programme de l'Union européenne à destination des écoles.