



AU MENU DES CANTINES – MOIS D'OCTOBRE 2019

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



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



Viande, poisson, œuf

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Produits laitiers

Du 1er au 4				
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	Crudités de saison omelette au fromage* lentilles vertes brie fruit de saison goûter : pain et confiture	salade de pois chiches au cumin* escalopes de veau à la milanaise* haricots verts yaourt nature goûter : gressins et fruit de saison	crudités de saison raviolis de tofu sauce aurore* cantal ou gouda fruit de saison goûter : cake aux fruits secs*	Crudités de saison poisson sauce curry* riz semi-complet yaourt nature goûter : pain et fruit de saison
Du 7 au 11				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
soupe de saison* agneau méditerranéen* à la courgette brie fruit de saison goûter : pain d'épices et fruit de saison	crudités de saison poisson frais aux olives frites* gouda ou tomme fruit de saison goûter : pain et fruit de saison	pizza* omelette nature* poêlée de légumes de saison brie fruit de saison goûter : yaourt et confiture	crudités de saison pâtes semi-complètes sce au pois chiches et légumes de saison yaourt nature goûter : pain et fromage	Crudités de saison émincés de dinde duo de boulgour et quinoa gouda ou tomme fruit de saison goûter : fruit de saison et gressins
Du 14 au 18				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison œufs gratinés* flageolets yaourt nature goûter : fromage et pain	cuités de saison pain végétarien à la sauce tomate et aux légumes de saison tomme ou emmental fruit de saison goûter : fruit de saison et gressins	crudités de saison couscous de poisson* semoule et ses petits légumes tomme ou emmental fruit de saison goûter : biscotte et confiture	Menu à thème : le Canada goûter : pain et fruit de saison	Crudités de saison spaghettis à la bolognaise* fromage blanc nature goûter : panaché de goûters
Du 21 au 25				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
lentilles vertes émietté de poisson* sauté de légumes de saison emmental ou gouda fruit de saison goûter : pain et chocolat au lait	crudités de saison rôti de porc à la moutarde frites* yaourt nature goûter : pain et fromage	crudités de saison daube de bœuf* polenta et légumes de saison brie fruit de saison goûter : purée de fruits et crackers	poireaux vinaigrette lasagnes végétariennes* aux lentilles et légumes de saison yaourt nature goûter : gressins et fruit de saison	Crudités de saison omelette aux poivrons* mélange céréalien gouda ou emmental fruit de saison goûter : biscotte et confiture
Du 28 au 31				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	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.
salade de pâtes escalopes de poulet gratin de légumes de saison* gouda ou cantal fruit de saison goûter : fruit de saison et gressins	haricots coco rôti de veau poêlée de légumes de saison smoothie aux fruits* goûter : pain et chocolat noir	crudités de saison omelette aux aromates boulgour brie fruit de saison goûter : pain et fromage	crudités de saison lentilles corail et riz sauce curry* accompagnés de légumes de saison gouda ou cantal fruit de saison goûter : pain et confiture	

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.

