



100 %

# AU MENU DES CANTINES – MOIS D'AOÛT 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 3 au 7				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles vertes rosbeef sauté de légumes de saison yaourt nature, aux deux confitures gressins et fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson semoule et petits légumes de saison fromage fruit de saison pain et confiture	salade de riz complet terrines aux œufs et aux légumes de saison fromage fruit de saison pain et fruit de saison	taboulé moussaka de lentilles corail et aubergines fromage fruit de saison pain et chocolat au lait	crudités de saison escalopes de dinde à la basquaise pâtes semi-complètes smoothie aux fruits pain et fruit de saison
Du 10 au 14				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison poisson sauce tomate purée de pommes de terre fromage fruit de saison gressins et fruit de saison	pizza* omelette aux herbes ratatouille yaourt nature, aux deux confitures pain et fruit de saison	crudités de saison rôti de veau lentilles vertes au jus de thym fromage fruit de saison biscotte et confiture	salade de pois chiches au cumin riz semi-complet sauté aux légumes de saison fromage fruit de saison pain et fruit de saison	crudités de saison jambon boulgour semi-complet fromage fruit de saison pain et chocolat noir
Du 17 au 21				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison poulet rôti pâtes semi-complètes yaourt nature, miel ou sucre gressins et fruit de saison	salade de haricots secs tajine tunisien d'œufs* et légumes de saison fromage gâteau* pain et fruit de saison	crudités de saison aioli de poisson pommes de terre et petits légumes yaourt nature, aux deux confitures pain et fromage	gaspacho* couscous végétarien aux légumes de saison fromage fruit de saison purée de fruits et fruits secs	tartines de houmous* farcis au bœuf* légumes de saison et riz semi-complet fromage glace pain et fruit de saison
Du 24 au 25				
lundi	mardi			
soupe de courgettes et basilic daube à la provençale à la polenta yaourt nature, aux deux confitures gressins et fruit de saison	pizza* poisson aux herbes buffet froid de légumes de saison fromage fruit de saison panaché de goûters			

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