



# AU MENU DES CANTINES – MOIS DE DÉCEMBRE 2020

100 %



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.

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



Du 1er au 4			
mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles* daube provençale* légumes de saison et riz* yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison chakchouka aux œufs* semoule semi-complète fromage fruit de saison	crudités de saison pain végétarien* légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison émietté de poisson* pâtes complètes sauce tomate* yaourt nature, au miel ou au sucre
goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : biscotte et confiture	goûter : pain et fromage

Du 7 au 11			
lundi	mardi	mercredi	jeudi
salade de pois chiches et haricots* gratin de pâtes et légumes de saison* sauce moutarde fromage fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson* semoule et petits légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison escalope de veau* purée de patate douce* yaourt nature, aux deux confitures	
goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : pain et fromage	goûter : gressins et fruit de saison

Du 14 au 18			
lundi	mardi	mercredi	jeudi
crudités de saison spaghettis à la bolognaise* et fromage râpé fruit de saison	salade de haricots rouges* œufs gratinés* poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison	salade de pâtes* poisson sauce citronnée* pommes de terre vapeur huile olive HC yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison raviolis au tofu sauce aux légumes de saison* fromage gâteau aux carottes*
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : biscottes et chocolat au lait	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison

Du 21 au 24			
lundi	mardi	mercredi	jeudi
salade de pois chiches au cumin* omelette nature* légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison jambon purée de pommes de terre* yaourt nature, au miel ou au sucre	boulgour aux aromates* rôti de boeuf* poêlée de légumes de saison fromage fruit de saison	crudités de saison lasagnes végétarienne aux lentilles et légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures
goûter : pain et fruit de saison	goûter : biscottes et fromage	goûter : gâteau aux fruits	goûter : gressins et fruit de saison

Du 28 au 31			
lundi	mardi	mercredi	jeudi
crudités de saison pain de poisson* trio de riz sauce tomate* fromage purée de fruits	purée de pois cassés* brouillade d'œufs* légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison poulet rôti* pâtes semi-complètes sauce au jus fromage fruit de saison	salade verte parmentier de lentilles corail* pommes de terre+légumes de saison* fromage fruit de saison
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : fondant au chocolat*	goûter : pain et fruit de saison	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.

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.