



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 \*



# AU MENU DES CANTINES – MOIS D'OCTOBRE 2021

**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.

<b>Le 1<sup>er</sup></b>
<b>vendredi</b>
taboulé*
escalope de poulet sauce tomate*
légumes de saison rôtis
fromage
fruit de saison
goûter : fruit de saison et gressins

Du 4 au 8				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pois chiches au cumin* chakchouka d'œufs* légumes de saison et semoule* yaourt nature	salade de riz complet* poisson huile d'olive haute combe* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison sauté de dinde* pommes de terre au four* fromage fruit de saison	pizza* duo de boulgour et lentilles vertes* et légumes de saison* smoothie nature	crudités de saison escalope de veau* pâtes complètes au beurre* fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et pain	goûter : gâteau au chocolat*	goûter : biscotte et confiture	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et chocolat noir
Du 11 au 15				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pommes de terre* escalope de poulet* gratin de légumes de saison* yaourt nature	crudités de saison rosbeef* purée de pommes de terre* fromage fruit de saison	crudités de saison couscous de poisson* semoule semi-complète/légumes saison yaourt nature	crudités de saison pâtes complètes à la bolognaise* lentilles corail et légumes de saison fromage goûter : cake aux carottes*	salade de haricots rouges* omelette nature* légumes de saison* fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : fruit de saison et pain	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : purée de fruits et fruits secs
Du 18 au 22				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles vertes* pain de poisson sauce moutarde* poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison œufs gratinés* boulgour et petits légumes* yaourt nature	crudités de saison sauté d'agneau* polenta à la sauce tomate* fromage fruit de saison	soupe de légumes de saison* raviolis au tofu* sauce aux légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison rôti de dinde* semoule semi-complète sauce tomate* yaourt nature
goûter : pain et fruit de saison	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : biscotte et confiture	goûter : pain et chocolat noir	goûter : panaché de goûters*
Du 25 au 29				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison pâtes à la bolognaise* fromage fruit de saison	crudités de saison aiguillettes de poulet* frites* yaourt nature	velouté de lentilles corail* omelette aux champignons légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison couscous végétarien* pois chiches et légumes de saison* yaourt nature	salade de pommes de terre* émietté de poisson persillé* sauté de légumes de saison fromage fruit de saison
goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et fruit de saison	goûter : yaourt nature/crème marrons	goûter : fruit de saison et gressins	goûter : pain et chocolat au lait

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.