

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MARS 2022



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.

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

Du 1er au 4					
	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
	salade de haricots rouges* rôti de dinde sauce tomate* légumes de saison sautés* yaourt nature	crudités de saison pain de poisson* mélange céréalien* gouda ou emmental fruit de saison	crudités de saison lasagnes végétariennes* aux lentilles vertes et légumes* brie fruit de saison	pizza* rôti de veau* poêlée de légumes de saison* smoothie aux fruits	
	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : biscottes et confiture	goûter : pain et fruit de saison	
Du 7 au 11					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	salade de pâtes complètes* sauté de poulet* gratin de légumes de saison* yaourt nature	soupe de saison* couscous de poisson* semoule et petits légumes* emmental ou tomme fruit de saison	salade de sarrasin* omelette nature* légumes rôtis* brie fruit de saison	crudités de saison riz semi-complet et lentilles corail* curry de légumes de saison* yaourt nature	salade de pois chiches au cumin* rosbeef* légumes de saison au four* emmental ou tomme purée de fruits*
	goûter : pain et fruit de saison	goûter : cake aux fruits secs	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison
Du 14 au 18					
	lundi	mardi	mercredi*	jeudi	vendredi
	crudités de saison poisson aux aromates* polenta sauce tomate* yaourt nature	salade de riz complet* tajine tunisien aux œufs* et légumes de saison* brie fruit de saison	crudités de saison hachis parmentier* yaourt nature	crudités de saison raviolis au tofu* sauce aux légumes de saison* tomme ou emmental fruit de saison	crudités de saison aiguillettes de dinde* pâtes complètes au beurre* brie fruit de saison
	goûter : gressin et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : pain et fruits de saison	goûter : pain et fromage	goûter : biscotte et confiture
Du 21 au 25					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	salade de lentilles* sauté d'agneau* légumes de saison vapeur* brie fruit de saison	crudités de saison sauté de dinde* purée de pommes de terre* yaourt nature	boulgour en salade* omelette aux champignons* accompagné de légumes de saison* cantal ou tomme fruit de saison	crudités de saison pain céréalien* et légumes de saison* yaourt nature	salade de pâtes complètes* poisson à l'huile d'olive de H.Combe* et légumes de saison poêlés* cantal ou tomme marbré au chocolat
	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressin et fruit de saison	goûter : biscottes et purée de fruit	goûter : pain et fromage	goûter : gressins et fruit de saison
Du 28 au 31					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	
	crudités de saison chipolatas* semoule semi-complète* brie fruit de saison	salade de pommes de terre* escalopes de veau* légumes de saison rôtis* cantal ou tomme fruit de saison	crudités de saison pain de poisson* purée de pois cassés* yaourt nature	crudités de saison riz semi-complet et haricots rouges* accompagnés de légumes de saison* cantal ou tomme fruit de saison	
	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : gressin et fruit de saison	goûter : fruits secs et yaourt nature	

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.

