

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE DÉCEMBRE 2018



100 %



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.



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 3 au 7				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade céréalienne* sauté d'agneau Gratin de légumes* brie fruit de saison	crudités de saison sauté de porc gratin dauphinois* yaourt aux deux confitures	crudités de saison aiguillettes de poulet polenta sauce tomate* emmental ou gouda fruit de saison	crudités de saison riz et haricots rouges méli-mélo de légumes de saison* smoothie aux fruits*	crudités de saison poisson sauce citronnée* pâtes semi-complètes au beurre gouda ou emmental fruit de saison
goûter : biscotte et confiture	goûter : pain et fromage	goûter : pain et purée de fruits	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison
Du 10 au 14				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de lentilles* omelette aux herbes* légumes de saison au four gouda ou cantal fruit de saison	crudités de saison rôti de dinde frites* brie fruit de saison	crudités de saison poisson sauce curry* purée de patate douce* yaourt aux deux confitures	crudités de saison pâtes aux pois chiches et haricots verts gouda ou cantal fruit de saison	salade de pommes de terre* sauté de veau légumes de saison au four brie fruit de saison
goûter : pain et confiture	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fromage	goûter : crackers et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison
Du 17 au 21				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pois chiches* pain de viande* sauté de légumes de saison brie fruit de saison	crudités de saison émincé de dinde sauce pain d'épices* semoule semi-complète au beurre yaourt au miel ou au sucre	crudités de saison blanquette de veau riz semi-complet brie fruit de saison	<i>Menu de Noël</i> 	crudités de saison lasagnes aux lentilles corail et aux légumes de saison yaourt aux deux confitures
goûter : pain d'épices et fruit de saison	goûter : pain et fromage	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : panaché de goûters
Du 24 au 28				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pommes de terre* pain de poisson* sauté de légumes de saison tomme ou gouda fruit de saison	NOEL	velouté de lentilles corail* omelette nature* légumes de saison au four brie fruit de saison	crudités de saison raviolis au tofu et sa sauce aux légumes de saison* tomme ou gouda fruit de saison	crudités de saison steaks de bœuf grillés* pommes de terre et légumes de saison yaourt au miel ou au sucre
goûter : biscotte et confiture		goûter : pain et chocolat au lait	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : céréales et purée de fruits
Le 31				
lundi				
crudités de saison pilons de poulet semoule aux légumes cantal ou tomme fruit de saison				
goûter : pain et fruit de saison				