## **AU MENU DES CANTINES - MOIS D'AVRIL 2020**





100 %





Les plats à base de produits issus de la régie

municipale de Haute-Combe sont signalés par ce logo.

mercredi

Les plats confectionnés « maison » sont signalés par

un astérisque\*

Du 1er au 3

jeudi



vendredi

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 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

crudités de saison pizza\* salade de pois-chiches au cumin\* poisson\* lasagnes végétariennes\* sauté d'agneau\* plats sont cuisinés sur place, le jour-même. L'essentiel est « fait-maison » à partir de produits aux légumes de saison\* gratin de légumes de saison\* gnocchis sauce tomate\* yaourt nature, miel ou sucre cantal ou emmental purée de fruits fruit de saison production. goûter: pain et fromage goûter: pain et fruit de saison goûter: pain et chocolat noir Du 6 au 10 mercredi lundi mardi jeudi vendredi velouté de lentilles corail\* crudités de saison salade de riz\* cuidités de saison\* crudités de saison poisson persillé à l'h.d'olive de H.Combe<sup>\*</sup> rosbeef\* rôti de porc\* pâtes semi-complètes chatchouka d'oeufs\* sauté de légumes de saison \* sauce aux pois chiches et aux légumes\* frites\* poêlée de légumes de saison\* semoule \* yaourt nature, aux 2 confitures tomme ou gouda tomme ou gouda smoothie aux fruits\* fruit de saison fruit de saison fruit de saison goûter: gressins et fruit de saison goûter: pain et fromage goûter : pain d'épices et fruit de saison goûter : biscottes et confiture goûter : panaché de goûters Du 13 au 17 lundi mardi mercredi jeudi vendredi cuidités de saison\* crudités de saison salade de haricots coco\* crudités de saison sauté de poulet\* rôti de veau\* couscous végétarien\* émietté de poisson\* gratin de légumes de saison\* pois-chiches et petits légumes\* pâtes semi-complètes sauce tomate lentilles vertes sauce moutarde\* gouda ou edam yaourt nature, miel ou sucre yaourt nature, aux deux confitures fruit de saison fruit de saison goûter : pain et fruit de saison goûter : pain et pâte à tartiner goûter: pain et fruit de saison goûter: pain et fromage Du 20 au 24 lundi mardi mercredi ieudi vendredi crudités de saison salade de pommes de terre\* crudités de saison tartines de houmous\* salade de haricots verts\* poisson sauce citronnée\* bœuf bourguignon\* tortillas\* raviolis au tofu aiguillettes de poulet\* purée de légumes de saison\* pommes de terre vapeur salade verte et sauce aux champignons et à la crème\* **≜** boulgour sauce aux poireaux gouda ou edam brie smoothie tomme ou gouda yaourt nature, aux deux confitures fruit de saison fruit de saison fruit de saison goûter: pain et fruit de saison goûter: gressins et chocolat au lait goûter: pain et fromage goûter: pain et fruit de saison goûter: gâteau Du 27 au 30 lundi mardi mercredi jeudi crudités de saison duo de lentilles crudités de saison crudités de saison poisson sauce vierge\* œufs gratinés\* sauté de veau\* pain végétarien\* Les produits laitiers (yaourts, fromages riz semi-complet sauté de légumes de saison\* polenta et légumes de saison\* blancs et fromages) sont subventionnés dans tomme ou emmental brie brie vaourt nature, aux deux confitures le cadre du programme de l'Union fruit de saison gâteau marbré fruit de saison européenne à destination des écoles. goûter: gressins et fruit de saison goûter: pain et fruit de saison goûter : fruits secs et purée de fruits goûter: pain et fromage