



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 2020

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.

| Du 1 ^{er} au 2 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jeudi | vendredi |
| crudités de saison lasagnes végétariennes* aux lentilles corail et légumes de saison fromage fruit de saison | salade de riz complet* escalopes de veau légumes de saison rôtis fromage fruit de saison |
| goûter : yaourt et céréales | goûter : biscotte et confiture |

| Du 5 au 9 | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| salade de lentilles blondes* poisson sauce curry* sauté de légumes de saison fromage fruit de saison | crudités de saison daube provençale frites* yaourt nature, au miel ou au sucre | crudités de saison chakchouka d'oeufs* et semoule semi-complète fromage fruit de saison | salade de pois chiches au cumin* pâtes semi-complètes sauce tomate et légumes de saison fromage fruit de saison | pizza* rôti de dinde au thym sauté de légumes de saison yaourt nature, aux 2 confitures |
| goûter : gressins et fruit de saison | goûter : pain et fromage | goûter : pain et chocolat au lait | goûter : pain et confiture | goûter : fruit de saison et pain |

| Du 12 au 16 | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| crudités de saison rôti de veau purée de pommes de terre fromage fruit de saison | salade de pâtes complètes* omelette au fromage* et légumes de saison fromage clafoutis aux poires* | salade de haricots coco jambon gratin de légumes de saison* yaourt nature, au miel ou au sucre | crudités de saison riz semi-complet et lentilles corail au curry et légumes de saison fromage fruit de saison | crudités de saison Pain de poisson* pâtes semi-complètes sauce tomate fromage fruit de saison |
| goûter : fruit de saison et pain | goûter : fruit de saison et gressins | goûter : pain et fromage | goûter : pain d'épices et fruit de saison | goûter : biscotte et confiture |

| Du 19 au 23 | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| salade de lentilles vertes* œufs gratinés* poêlée de légumes de saison yaourt nature, aux deux confitures | crudités de saison poisson sauce tomate blé aux champignons fromage fruit de saison | salade de riz complet* sauté d'agneau légumes de saison au four yaourt nature, au miel ou au sucre | soupe de légumes de saison* raviolis au tofu sauce à la crème fromage fruit de saison | crudités de saison aiguillettes de poulet polenta sauce tomate fromage fruit de saison |
| goûter : gressins et fruit de saison | goûter : pain et chocolat noir | goûter : pain et fromage | goûter : pain et fruit de saison | goûter : gâteau* |

| Du 26 au 30 | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| salade de pommes de terre* escalope de dinde gratin de légumes de saison smoothie aux fruits* | crudités de saison Omelette aux aromates* pâtes semi-complètes fromage fruit de saison | soupe de légumes de saison* émietté de poisson riz semi-complet de Camargue yaourt nature, aux deux confitures | poireaux vinaigrette couscous aux pois chiches et Semoule, petits légumes de saison yaourt aux deux confitures | salade de boulgour* rosbeef sauté de légumes de saison fromage fruit de saison |
| goûter : fruit de saison et gressins | goûter : pain et confiture | goûter : pain et fruit de saison | goûter : fruit de saison et gressins | 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.

