

AU MENU DES CANTINES - MOIS DE MARS 2021



Les plats confectionnés « maison » sont signalés par un astérisque*

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.



Du 1er au 5				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison rôti de dinde sauce tomate* semoule au beurre* fromage blanc nature, aux deux confitures	salade de pommes de terre* tajine tunisien d'œufs* 🌱 aux légumes de saison* fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison pain de poisson* mélange céréalien* yaourt nature, aux 2 confitures	salade de lentilles vertes* pâtes semi-complètes* 🌱 et légumes de saison* fromage fruit de saison	mélange céréalien* rôti de veau* 🌱 poêlée de légumes de saison* 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 : panaché de goûters
Du 8 au 12				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison poisson au citron* riz semi-complet* yaourt nature, au miel ou au sucre	salade de haricots coco escalopes de poulet* 🌱 légumes de saison rôtis* fromage fruit de saison	🌱 cuitités de saison* sauté d'agneau* boulgour sauce tomate* fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison couscous végétarien* 🌱 aux pois chiches et légumes de saison* fromage purée de fruits	taboulé libanais* omelette aux aromates* 🌱 sauté de légumes de saison* smoothie aux fruits
goûter : pain et fruit de saison	goûter : fondant au citron	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et fromage
Du 15 au 19				
lundi	mardi	mercredi*	jeudi	vendredi
🌱 crudités de saison rôti de bœuf sauce moutarde* lentilles blondes* fromage fruit de saison	🌱 pizza* poisson aux aromates* 🌱 sauté de légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	🌱 crudités de saison œufs gratinés* sauté de pommes de terre* fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison lasagnes végétariennes* 🌱 aux lentilles corail et légumes de saison* fromage blanc, au miel ou au sucre	🌱 crudités de saison aiguillettes de dinde* pâtes complètes sauce au curry* fromage fruit de saison
goûter : gressin et fruit de saison	goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fromage	goûter : biscotte et confiture
Du 22 au 26				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pois chiches au cumin cake aux œufs* 🌱 accompagné de légumes de saison* fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison rôti de veau sauce aux herbes* purée de pommes de terre* yaourt nature, aux deux confitures	🌱 cuitités de saison pilons de poulet* risotto aux poireaux* 🌱 fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison haricots rouges et boulgour sauce tomate* 🌱 sauce au curry et légumes de saison* fromage gâteau au chocolat	🌱 crudités de saison émietté de poisson* polenta aux champignons* fromage fruit de saison
goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressin et fruit de saison	goûter : yaourt nature et fruits secs	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : biscuit et purée de fruit
Du 29 au 31				
lundi	mardi	mercredi	Viande, poisson, œuf Céréales et féculents Fruits et légumes Produits laitiers	
salade de pâtes complètes* sauté de porc au thym* 🌱 gratin de légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	salade de pommes de terre* omelette nature* 🌱 poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison	🌱 crudités de saison couscous de poisson* 🌱 semoule et petits légumes de saison* fromage fruit de saison		
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : biscotte et confiture	goûter : pain et chocolat noir		



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.