



AU MENU DES CANTINES – MOIS DE DÉCEMBRE 2021

100 %



Viande, poisson, œuf
Céréales et féculents
Fruits et légumes
Produits laitiers



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*



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.

Du 1er au 3				
mercredi	jeudi	vendredi		
crudités de saison émietté de poisson* riz semi-complet* yaourt nature	cuidités de saison* couscous végétarien* pois-chiches et légumes de saison* fromage fruit de saison	velouté lentilles corail* omelette nature* gratin de légumes de saison* fromage fruit de saison		
goûter : pain et fromage	goûter : biscottes et confiture	goûter : pain et chocolat noir		
Du 6 au 10				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de pommes de terre* escalope de poulet* poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison œufs gratinés* lentilles vertes* fromage fruit de saison	crudités de saison rôti de veau* purée de patate douce* yaourt nature		taboulé* raviolis au tofu* sauce aux légumes de saison* yaourt nature
goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et chocolat au lait	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et fromage
Du 13 au 17				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison omelette au fromage* trio de riz sauce tomate* smoothie aux fruits	soupe de saison* couscous de poisson* semoule et petits légumes* fromage fruit de saison	salade de pâtes* bœuf bourguignon* pommes de terre et légumes fromage fruit de saison	crudités de saison lasagnes végétarienne* aux lentilles corail et légumes* yaourt nature	pizza* rôti de dinde* sauté de légumes de saison* fromage fruit de saison
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : biscottes et confiture	goûter : céréales et yaourt	goûter : pain et fruit de saison	goûter : panaché de goûters
Du 20 au 24				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
crudités de saison poisson à l'huile d'olive* pâtes complètes* fromage fruit de saison	salade de pois chiches* jambon gratin de légumes de saison* fromage fruit de saison	boullgour aux aromates* tajine tunisien aux œufs* et légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison riz semi-complet et haricots rouges* accompagnés de légumes de saison* yaourt nature	soupe de saison* sauté d'agneau* polenta sauce tomate* fromage fruit de saison
goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins et fruit de saison	goûter : gâteau aux fruits	goûter : pain et fromage	goûter : gressins et fruit de saison
Du 27 au 31				
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
salade de riz complet* rosbeef* sauté de légumes de saison* yaourt nature	crudités de saison omelette nature* purée de patate douce fromage fruit de saison	crudités de saison pain de poisson* poêlée de légumes de saison* fromage fruit de saison	purée de pois-cassé* pâtes semi-complètes* aux légumes de saison* fromage fruit de saison	crudités de saison poulet rôti* frites* yaourt nature
goûter : gressins et fruit de saison	goûter : pain et chocolat noir	goûter : pain et fruit de saison	goûter : pain et confiture	goûter : panaché de goûters

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.