

MENU

COUPE DU MONDE DE RUGBY

DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

Ce qu'un repas doit comporter :

Crudités pour l'apport de vitamines et de fibres
Protéines : viande, œuf, poisson ou végétales
Laitages pour l'apport en calcium

Féculeux pour l'énergie de la journée (sucres lents)
Légumes ou fruits cuits (fibres et vitamines)

A limiter :

Huile, beurre, matières grasses
(vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)
Sucettes, ketchup
Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)
Sel

LOCAL :

Pain type 80 BIO (Boulangerie CHALAPHY - LTA) ; Pains burger
Saint-Nectaire fermier (Gaec Vallée du Burandou - LTA)
Fromage blanc (Cœur de Fermier - Gelles)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Buffet d'entrées Sauté de dinde « maison » Riz Fromage - Fruit	goûter	Filet de poisson pané Haricots verts Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Végétarien Buffet d'entrées Omelette « maison » Ratatouille « maison » Crème dessert - Biscuit	goûter	Végétarien Buffet d'entrées Bouchée au fromage « maison » Compote
MERCREDI	Buffet varié	Sardines Cordon bleu Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Steak haché Carottes à la crème Fromage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Chipolatas / Merguez Flan de courgettes « maison » Pâtisserie « maison »	goûter	Pilon de poulet Blé aux légumes Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	« FIONONG » Filet de poisson en sauce Pommes de terre vapeur Fruit		 JEUDI 14/09 FRANCE / URUGUAY

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

