

MENU

COUPE DU MONDE DE RUGBY

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 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

Féculents 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)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Végétarien Buffet d'entrées Spaghettis bolognaise végétarienne « maison » Fromage - Fruit	goûter	Filet de poisson pané Courgettes aux herbes Yaourt - Fruit
MARDI	Buffet varié 8H30 : Petit-déjeuner 6€	Buffet d'entrées Paupiette de veau Petits-pois / carottes Fromage - Fruit	goûter	Végétarien Omelette « maison » au fromage Riz Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Saucisson sec Gratin de poisson « maison » Blé Fromage - Compote	goûter	Salade verte Quiche lorraine « maison » Glace
JEUDI	Buffet varié	Friand Escalope de dinde sauce forestière Trio de choux Fromage - Flan	goûter	Tomates farcies « maison » Semoule Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	 Buffet d'entrées « POTJIEKOS » Salade de fruits frais « maison »		 JEUDI 21/09 FRANCE / NAMIBIE

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

