

MENU

COUPE DU MONDE DE RUGBY

DU LUNDI 02 AU VENDREDI 06 OCTOBRE 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)
 Yaourt aromatisé (Cœur de fermier - Gelles)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Végétarien Buffet d'entrées Croustillant fromager Petits-pois / Carottes Glace	goûter	Végétarien Crudités Omelette aux pommes de terre Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Steak haché sauce au bleu Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Escalope de veau Haricots verts Fromage - Beignet
MERCREDI	Buffet varié	Surimi Rôti de porc Ratatouille «maison» Yaourt aromatisé	goûter	Sauté de dinde Blé Fromage - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Filet de truite Riz Fromage - Fruit	goûter	Salade verte Croissant au jambon «maison» Fromage - Compote
VENDREDI	Buffet varié	 Salade de pâtes «maison» Pilon de poulet Potimarron grillés Tiramisu «maison»		 21 H FRANCE / ITALIE

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

