

MENU

CLASSES DE 3ÈME EN STAGE

DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 DÉCEMBRE 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)

Saint-Nectaire fermier (Gaec Vallée du Burandou - LTA)

Yaourt (Cœur de fermier - Gelles)

Plat fait maison ☺

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> Paupiette de veau Petits-pois / Carottes Fromage - Glace	goûter	Kebab <u>sauce blanche</u> <u>Pommes de terre sautées</u> Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Beignet de calamars <u>Riz aux légumes</u> Fromage - Fruit	goûter	<u>Potage de légumes</u> <u>Œufs durs mayonnaise</u> Fromage - Éclair
MERCREDI	Buffet varié	Sardines / Maquereaux Rôti de porc Haricots verts Beignet	goûter	Poisson pané Blé à la tomate Fromage Fruit
JEUDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Sauté de dinde</u> Pâtes Fromage - Compote	goûter	Steak haché <u>Gratin de butternut au cantal</u> Flan - Biscuit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Végétarien</u> <u>Potage de légumes «maison»</u> <u>Pizza au fromage «maison»</u> Yaourt «local» - Fruit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

