MENU

VOYAGE EN ESPAGNE DU 7 AU 13/02

DU LUNDI 12 AU VENDREDI 16 FÉVRIER 2024

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 ; Sel (vinaigrette,mayonnaise,jus,sauce)
Sucrettes, ketchup
Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)

LOCAL :

Pain type 80 BIO (Boulangerie CHALAPHY - LTA)
Saint-Nectaire fermier (Gaec Vallée du Burandou – LTA)
Yaourt aromatisé (Cœur de Fermier - Gelles)

Plat fait maison

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Croque-Monsieur «maison» Brochette de volaille Carottes Fromage - Fruit	goûter	Rougaille saucisses «maison» Riz basmati Fromage - Fruit
MARDI	Buffet varié	Salade verte Jambon cru Truffade «maison» Yaourt nature - Compote	goûter	Poisson pané Haricots beurre Crème dessert - Biscuit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Osso bucco «maison» Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Végétarien Potage de légumes «maison» Bouchée au bleu «maison» Flan - Fruit
JEUDI	Buffet varié	Végétarien Buffet d'entrées Omelette Petits-pois Fromage - Dessert au choix	goûter	Sauté de canard Pommes de terre sautées Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	«Nouvel An chinois» Salade Thaï «maison» Émincé de bœuf aux oignons «maison» Riz cantonnais «maison» Salade de fruits exotiques		Bonnes vacances

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,
L. BOUAZIZ

COLLÈGE SANCY-ARTENSE
Le Principal
63680 LA TOUR D'AUVERGNE