

MENU

ACCUEIL DES CORRESPONDANTS ESPAGNOLS

DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 MARS 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

Féculeux 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)

Sucettes, ketchup

Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)

LOCAL :

Pain type 80 BIO (Boulangerie CHALAPHY - LTA)

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

Plat fait maison

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		<u>Buffet d'entrées</u> Raviolis Fromage - Fruit	goûter	Cordon bleu Haricots verts Fromage Flan vanille nappé caramel
MARDI	Buffet varié	Végétarien <u>Salade de lentilles</u> <u>Omelette au fromage «maison»</u> <u>Poêlée de légumes «maison»</u> Compote - Biscuit	goûter	Végétarien <u>Salade verte</u> <u>Pâté aux pommes de terre «maison»</u> Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Bifteck Pâtes Fromage - Fruit	goûter	Saumon Épinards Fromage Crêpe «maison»
JEUDI	Buffet varié	Charcuterie Poisson pané Carottes Gâteau au chocolat «maison» / crème anglaise	goûter	Tajine d'agneau «maison» Semoule Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Salade verte Jambon cru Truffade «maison» Glace du Sancy		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

