

# MENU

ACCUEIL DES CORRESPONDANTS ESPAGNOLS

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 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

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)

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> <u>Carbonnade flamande «maison»</u> <u>Frites «maison»</u> Compote	goûter	Poisson pané <u>Carottes</u> Fromage <u>Tarte aux pommes «maison»</u>
MARDI	Buffet varié	Sardines / Maquereau <u>Paupiette de veau sauce forestière</u> Haricots verts Fromage - Mousse au chocolat	goûter	<u>Pâtes à la carbonara</u> Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> <u>Filet de poisson en sauce</u> Riz Fromage - Fruit	goûter	Pilon de poulet <u>Ratatouille «maison»</u> Fromage Beignet à la framboise
JEUDI	Buffet varié	Crêpe Escalope de dinde <u>Purée de potimarron «maison»</u> Fromage - Fruit	goûter	<u>Salade verte</u> Jambon cru <u>Truffade « maison »</u> Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Végétarien</u> <u>Buffet d'entrées /</u> <u>Salade de pois chiche «maison»</u> <u>Pizza au fromage «maison»</u> Yaourt nature BIO - Fruit		

Le Chef de cuisine,  
C. MONTEIX

La Gestionnaire,  
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal,  
L. BOUAZZE

