

MENU

ACCUEIL DES CORRESPONDANTS POLONAIS

NUIT DE L'INTERNAT : MERCREDI 03.04

DU MARDI 02 AU VENDREDI 05 AVRIL 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)

Glace du Sancy (LTA)

Plat fait maison

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI		Férié		
MARDI		Végétarien Buffet d'entrées Lasagnes végétariennes «maison» Fromage - Fruits au sirop	goûter	Végétarien Omelette au fromage «maison» Poêlée de légumes «maison» Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	Buffet d'entrées Beignet de calamars Petits-pois / carottes Fromage - Fruit	goûter	Poulet basquaise «maison» Riz Fromage Fraises à la chantilly
JEUDI	Buffet varié	Salade verte composée Jambon sec Truffade «maison» Glace du Sancy	goûter	Cordon bleu Gratin de choux Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	Friand au fromage Bifteck Haricots verts Yaourt BIO - Biscuit		

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu, Le Principal
L. BOUAZIZ

