

MENU

SÉJOUR À PARIS

AVEC LES CORRESPONDANTS POLONAIS DU 8 AU 10/04

DU LUNDI 08 AU VENDREDI 12 AVRIL 2024

A chaque repas est proposé en entrée de la salade verte et en dessert un fruit

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		Charcuterie <u>Filet de poisson en sauce</u> Riz Fromage - Fruit	goûter	Steak haché <u>Ratatouille «maison»</u> Yaourt - Fruit
MARDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Cordon bleu Haricots verts Fromage - Compote	goûter	<u>Sauté de porc</u> Blé Fromage - Fruit
MERCREDI	Buffet varié	<u>Végétarien</u> <u>Buffet d'entrées</u> <u>Gratin de pâtes et légumes «maison»</u> Barre glacée	goûter	<u>Végétarien</u> <u>Bouchée au bleu «maison»</u> Carottes <u>Gâteau de semoule «maison»</u>
JEUDI	Buffet varié	<u>Tarte à la moutarde «maison»</u> Rôti de dinde <u>Poêlée de légumes «maison»</u> Fromage - Fruit	goûter	Paupiette de veau Riz pilaf Fromage - Fruit
VENDREDI	Buffet varié	<u>Buffet d'entrées</u> Gigot d'agneau <u>Pommes de terre au four «maison»</u> <u>Forêt noire «maison»</u>		Bonnes vacances

Le Chef de cuisine,
C. MONTEIX

La Gestionnaire,
C. CARPENTIER

Vu Le Principal,
L. BOUAZIZ

