Paray-le-Monial
RASSEMBLEMENT DES GUIDES-AÎNÉES D'EUROPE

Suggestion de menus



Prenez du lait en poudre plutôt que des briques de lait !



Faites les courses avant la route, complétez éventuellement à Paray



Prenez des gamelles avec couvercle, tout cuira plus vite !

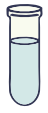


Prévoyez au moins deux réchauds par équipe

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PDDM		Thé, café, chocolat Pain complet / Porridge Fromage Miel Fruits		
En-cas		Fruits secs, barres de céréales		
Déjeuner	Pique-niques individuels	*sur la route* Taboulé de semoule, légumes, graines Poisson en boîte (maquereaux, harengs...) Chocolat	*avant les ateliers et/ou la conférence* Endives, pommes, fromage bleu, noix Ebly, haricots rouges, sauce tomate Pâte d'amandes	*avant le car* Wraps : fromage frais, jambon, pesto, pois chiches, carottes, concombres Pomme et speculoos
Goûter	Gâteau fait maison (marrons, carotte...)	Bananes et biscuits aux céréales	Pain d'épices et pommes séchées	Gâteaux à l'épeautre
Dîner	Soupe Pâtes "one pot" (p.ex. brocolis + petits pois + lardons + mascarpone ou chorizo + poivrons + maïs + olives) Pêche de vigne	*avant la veillée commune* Soupe Dahl de lentilles corail et pain noir Poire	*avant la veillée d'adoration* Soupe Polenta crémeuse au lait et parmesan et poêlée poireaux - poulet Raisin	



Le verre, c'est lourd !
Les conserves contiennent plein de jus, c'est lourd !



sel, poivre, épices, herbes de Provence, huile et vinaigre

→ tubes ou petites boîtes fermant hermétiquement