

Les menus de Tanguy pour chaque jours de course

Jour	Zone	Repas	Plat	Encas pour toute la course
1	Tempérée	Midi	sandwich x Petit écolier chocolat Framboise en boite	finger jambon serano salade soupe chinoise mini cake Tranches de Cake paquito savane tartellette citron Tablette de chocolat Boite haribo dragigolo Chips gauffre au Miel Monster Munch noix de cajou Beef Jercky Pompote pomme salade saucisson soupe chinoise petit ecolier paille d'or Tranches de Cake Gauffre au Miel figolu Tablette de chocolat boite nharibo tirilibibi Cacahuètes grillées à sec Monaco de belin Chips Beef Jercky Pompote pomme
		Soir	lyophilisé pâtes carbonara Pain de campagne fromage	
2	Tempérée	Midi	conserves petit salé lentille x Paille d'or fruit frais	
		Soir	nouilles chinoises jambon auvergne pomme pote	
3	Tempérée	Midi	salade saupiquet figolu fruit fais	
		Soir	traiteur (filet de poulet sauce basilic) Pain fromage fruit	
4	Tempérée	Midi	tortellini jambon cru parmesan x Tartelette Citron Creme dessert vanille mont blanc	
		Soir	lyophilisé bœuf à la hongroise et ses pâtes Savane marbré au chocolat	
5	Tempérée	Midi	traiteur (pintade farcie au foie gras sauce morille) fruit	
		Soir	Ravioli Pu bœuf Pain de campagne fromage	
6	Tempérée	Midi	salade saupiquet babybel Ananas en tranche au jus naturel	
		Soir	lyophilisé blanquette de veau Pompote pomme Mini cakes au fruits œufs bacon	
7	Chaude	Midi	x Paille d'or pomme pote	
		Soir	pâtes Torti 3 min sauce parmesan Crepes	
8	Chaude	Midi	lyophilisé chili con carne Riz sachet figolu pomme pote maquereau à la moutarde Pain de campagne fromage mont blanc	
		Soir	lyophilisé rizotto façon "zouzou" tartelettes citron pomme pote Farfalles 3 min cassegain Savane marbré au chocolat	
9	Chaude	Midi	lyophilisé rizotto façon "zouzou" tartelettes citron pomme pote	
		Soir	Farfalles 3 min cassegain Savane marbré au chocolat	
10	Chaude	Midi	nouilles chinoises pain fromage	
		Soir	lyophilisé petit braisé de bœuf carottes aux herbes tranche de cake pomme pote	
11	Chaude	Midi	tortellini jambon cru parmesan Mini cakes au fruits Poires williams au sirop léger	
		Soir	filet de maquereau au vin blanc Pompote pomme babybel	
12	Chaude	Midi	Taboulé feuille de menthe et huile olive finger jambon serano pomme pote	
		Soir	lyophilisé navarin d'agneau et ses petits légumes Savane marbré au chocolat pomme pote	
13	Chaude	Midi	Salade de blé et jambon aux petits légumes Pain fromage	
		Soir	tortellini jambon cru parmesan paille d'or Framboise en boite	
14	Chaude	Midi	salade saupiquet babybel pomme pote	
		soir	lyophilisé quasi de veau grand maman, ses lardons figolu mont blanc	
15	chaude	Midi	Filets de maquereaux à la moutarde Pain fromage	
		Soir	cassegain Riz sachet cocktail de fruit	