

# MENU FEDERATIONS & PARTENAIRES « SPARRING »

> Fédérations / Saison 2025 - 2026

Nom de la fédération	
Nom de la manifestation	
Date du repas	
Horaire du repas	
Nombre de repas	



## COMPOSEZ VOTRE MENU EN CHOISSANT :

**A** | une entrée au choix

•

**B** | un plat principal au choix (sauce à part):

**(1)** un plat de pâtes au choix (maximum 2 sauces au choix)

**OU**

**(2)** un plat composé comprenant : une viande **ou** un poisson  
un féculent au choix & des légumes au choix

•

**C** | un dessert au choix

### TARIF PAR PERSONNE

**MENU PÂTES**  
Entrée | Pâtes | Dessert

**17,00 €**

**MENU PLAT**  
Entrée | Plat composé | Dessert

**19,50 €**

## MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT :

Les fédérations désirant avoir recours à ces menus dans le cadre de leur évènement, stage ou après un simple entraînement, sont priées de s'adresser au service des sports en respectant les délais suivants :

- Groupe inférieur ou égal à 35 personnes :  
la commande doit parvenir au plus tard **1 semaine à l'avance**.
- Groupe supérieur à 35 personnes :  
la commande doit parvenir au plus tard **1 mois à l'avance**.

À partir de 35 personnes le service des sports de la Coque fera appel à des traiteurs externes référencés. Dans ce cas, l'offre du traiteur sera soumise à la fédération pour approbation.

Le service des sports, en concertation avec le service restauration de la Coque, confirme la réservation par écrit en indiquant l'espace catering retenu.

## A | ENTRÉES (1 seul choix possible)

Buffet de crudités et salade de pommes de terre 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11	Buffet de crudités et salade de conchiglie, tomates confites, mozzarella, basilic 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11
Buffet de crudités et salade de riz 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11	Buffet de crudités et salade de quinoa 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b
Buffet de crudités et taboulé à l'oriental 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11	Buffet de crudités et potage
Buffet de crudités et salade de lentilles 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11	Buffet de crudités et salade de coleslaw 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 11

## B | PLAT PRINCIPAL

### (1) PÂTES

**A |** Choisissez vos pâtes 1a, 3 (1 seul choix possible)

Penne	Tortellini viande
Spaghetti	Penne integrali
Tagliatelle	Fusilli integrali
Farfalle	Spaghetti integrali
Gnocchi	

**B |** Choisissez vos sauces (max. 2 sauces)

Bolognaisse 9	Arrabiata
Carbonara 1, 3, 7a, 7b	Aglio, Olio & Peperoncino 8, 12
Tomates	Crudaiola 7a, 7b
Pesto basilico 8	Aurore 1, 7a, 7b, 9
4 Fromages 1, 7a, 7b	

**OU**

### AUTRES PÂTES

Lasagne bolognaise et végétarienne aux lentilles rouges 1a, 3, 4

Macaroni gratinée au boeuf et fromage 1a, 3, 7a, 7b

**OU**

### (2) PLATS COMPOSÉS

**A |** Choisissez votre viande/poisson (1 seul choix possible)

Filet de poulet sauce moutarde 1a, 3, 7a, 7b, 9, 10	Bouchée à la reine 1a, 7a, 7b, 9, 10, 12
Émincé de boeuf sauce vin rouge 1a, 3, 7a, 7b, 9, 10	Rôti de veau sauce au thym 1a, 3, 5, 6, 7a, 7b, 9, 10, 12
Escalope de dinde sauce crème 1a, 3, 5, 6, 7a, 7b, 10, 12	Saltimbocca de veau sauce à la sauge 1a, 3, 5, 6, 7a, 7b, 8, 9, 10, 12
Suprême de poulet jaune sauce échalote 1a, 3, 7a, 7b, 9, 10, 11	Filet de daurade sébaste sauce citronnée 1a, 4, 5, 6, 7a, 7b, 9, 10, 12
Paleron de boeuf braisé sauce vin rouge 1a, 9, 10, 12	Filet de lieu noir sauce aneth 1a, 4, 5, 6, 7a, 7b, 9, 10, 12
Cordon bleu de volaille sauce crème champignons 1a, 3, 7a, 7b, 9, 10, 12	Filet de saumon sauce citronnée 1a, 3, 4, 5, 6, 7a, 7b, 9, 10, 12
Steak végétal, sauce tomate (Protéiné de pois) 1a	

**B |** Choisissez votre accompagnement / féculent (1 seul choix possible)

Polenta 1, 7a, 7b	Pommes de terre grenailles
Riz	Purée de pommes de terre 7a, 7b
Pâtes 1a, 3	Risotto crémeux et millet 7a, 7b
Quinoa	Pommes de terre rissolées

**C |** Choisissez votre accompagnement / légumes (1 seul choix possible)

Ratatouille	Tomates provençales 1
Légumes croquants	Purée de carotte Vichy 7a, 7b
Wok de légumes	Duo de courgette et aubergine
Légumes sautés	Aubergines
Petits pois	Haricots verts

## C | DESSERT (1 seul choix possible)

Corbeille de fruits/yaourt 7a, 7b	Riz au lait 3, 7a, 7b
Brownies, crème anglaise 1a, 3, 7a, 7b, 8	Fromage blanc et flocons d'avoine 7a, 7b
Clafoutis aux fruits de saison 1a, 3, 7a, 7b	Crumble aux fruits de saison 1a, 7a, 7b, 8a
Gâteau au chocolat noir 1a, 3, 6, 7a, 7b	Crème à la vanille 1a, 3, 7a, 7b, 12
Salade de fruits frais	

**REMARQUE : Pendant la préparation de nos plats nous travaillons en cuisine avec des ingrédients allergènes. Nous vous informons que nos préparations peuvent contenir involontairement des traces d'allergènes.**

## **LISTE DES ALLERGENES**

Règlement (UE) N°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011.

- 01 / Céréales contenant du gluten, à savoir :
  - blé
  - seigle
  - orge
  - avoine
  - épautre
  - kamutou leur souches hybrides et produits à base de céréales.
- 02/ Crustacés et produits à base de crustacés
- 03/ Œufs et produits à base d'œufs
- 04/ Poissons et produits à base de poissons
- 05/ Arachides et produits à base d'arachides
- 06/ Soja et produits à base de soja
- 07/ Lait et produits à base de lait (y compris lactose )
- 08/ Fruits à coque, à savoir :
  - amandes ( amygdalus communis L. )
  - noisettes ( corylus avellana )
  - noix ( juglans regia )
  - noix de cajou ( anacardium occidentale )
  - noix de pécan ( carya illinoensis -wangenh.- k. koch. )
  - noix du Brésil ( bertholletia excelsa )
  - pistaches ( pistacia vera )
  - noix de Macadamia et noix du Queensland ( macadamia ternifolia )et produits à base de ces fruits
- 09/ Céleri et produits à base de céleri
- 10/ Moutarde et produits à base de moutarde
- 11/ Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
- 12/ Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg / kg ou 10 mg / litre exprimées en SO<sub>2</sub>
- 13/ Lupin et produits à base de lupin
- 14/ Mollusques et produits à base de mollusques

Notre personnel est à votre disposition pour toute question.