



Stanislas de Boissieu  
Directeur  
0041 76 362 15 30  
[sdeboissieu@arenacatering.ch](mailto:sdeboissieu@arenacatering.ch)

## **CIG 2018**

**Menus des repas**  
(Pas de contenance de porc)  
(Menus without porc)

*Veuillez noter que tout paiement devra être effectué sur place, en cash ou en carte de crédit, mais que les envois factures seront refusés. Merci de votre compréhension.*

*Please note that payment must be made on the spot in cash or credit card, invoices will be refused. Thank you for your understanding.*



**Jeudi 18 Janvier 2018**

**Soir, CHF 20 TTC – 18h30-21h00**

*Salade verte aux graines de courges grillées, sauce vinaigrette  
Steak haché de bœuf, tomate provençale, purée de patate douce  
Assortiment de fruit entier*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

**Thursday, January 18, 2018**

**Dinner CHF 20 TTC - 6:30 pm to 9:00 pm**

*Green salad with toasted pumpkin seeds, vinaigrette sauce  
Beef burger, Provençal tomato, sweet potato puree  
Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included

**Vendredi 19 Janvier 2018**

**Midi, CHF 20 TTC – 12h00-14h30**

*Salade de carottes au jus de citron, graines de sésames et huile de noix  
Émincé de volaille aux champignons, penne et épinard  
Assortiment de fruits entiers*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

**Soir, CHF 20 TTC – 18h30-21h00**

*Salade mêlée, sauce vinaigrette  
Saumon grillé au citron, pommes de terre nouvelles aux herbes de Provence au four et broccoli vapeur  
Assortiment de fruits entiers*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

**Friday, January 19, 2018**

**Lunch CHF 20 TTC – 12:00 pm to 2:30 pm**

*Carrot salad with lemon juice, sesame seeds and walnut oil  
Minced chicken with mushrooms, penne pasta and spinach  
Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included

**Dinner CHF 20 TTC - 6:30 pm to 9:00 pm**

*Green salad and vegetables, vinaigrette sauce  
Grilled Salmon with lemon, new potatoes with herbs baked and steamed broccoli  
Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included



ARENA CATERING



### **Samedi 20 Janvier 2018**

#### **Midi, CHF 20 TTC – 12h00-14h30**

*Pâtes de courgette à l'huile d'olive et basilic*

*Blanc de poulet au curry jaune, riz basmati et haricots verts aux amandes effilées*

*Assortiment de fruits entiers*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

#### **Soir, CHF 20 TTC – 18h30 – 21h00 -**

*Salade de tomate mozzarella au basilic*

*Fusilli aux crevettes et pesto*

*Assortiment de fruits entiers*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

### **Saturday, January 20, 2018**

#### **Lunch CHF 20 TTC – 12:00 pm-2:30 pm**

*Courgette pasta with olive oil and basil*

*Chicken breast with yellow curry, basmati rice and green beans with almonds*

*Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included

#### **Dinner CHF 20 TTC - 6:30 p.m. to 9:00 p.m. -**

*Tomato mozzarella salad with basil*

*Fusilli with shrimp and pesto*

*Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included

### **Dimanche 21 Janvier 2018**

#### **Midi, CHF 20 TTC – 12h00-14h30**

*Salade de betterave et maïs*

*Émincé de veau, gratin quinoa à la tomate*

*Assortiment de fruits entiers*

Eau et Soda (coca et thé froid) inclus

### **Sunday, January 21, 2018**

#### **Lunch CHF 20 TTC - 12:00 pm-2:30 pm**

*Beetroot and corn salad*

*Minced veal, gratin of quinoa with tomato*

*Assorted whole fruits*

Water and Soda (Cola and iced tea) included

### Notes:

Il existe quelques principes de bases, dans la restauration, que nous pouvons mettre en application pour aider les sportifs dans leurs efforts et dans leurs récupérations.

C'est dans cet optique qu'ArenaCAtering s'est rapproché de Madame Ella Odman, nutritionniste pour le Genève Servette Hockey Club afin de mieux répondre aux besoins nutritionnels des sportifs, de tous âges, que nous avons le plaisir d'alimenter dans le cadre des différentes compétitions du centre sportif des Vernets.

### Index Glycémique(IG)

L'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion.

Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion.

L'indice glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100 (généralement glucose pur ou « pain blanc »).

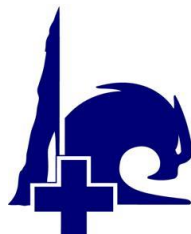
### Notes:

There are some basic food principles we can implement to help athletes in their efforts and their recoveries. On those perspectives, ArenaCAtering has approached Madam Ella Odman, nutritionist to the Geneva Servette Hockey Club to meet more efficiently the nutritional needs of athletes of all ages that we are pleased to feed during various competitions at Vernets sport center.

### Glycemic index (GI)

The glycemic index is a ranking criterion foods containing carbohydrates based on their effect on blood sugar (glucose in the blood) during the two hours of ingestion.

It compares the glycemic power of each ingredient, measured directly during digestion. The glycemic index of ingredients is given in relation to a reference food, which is assigned the index 100 (usually pure glucose or "white bread").



## Manifestation CIG 2018 Genève

Merci de retourner par courriel [sdeboissieu@arenacatering.ch](mailto:sdeboissieu@arenacatering.ch)  
 Please return your order to [sdeboissieu@arenacatering.ch](mailto:sdeboissieu@arenacatering.ch)

### FORMULE Buffet

Repas Meals	NOMBRE Number	PRIX UNITAIRE Individual cost	TOTAL Total cost
<b>Jeudi 18-01-18</b>			
Diner / Dinner	_____	CHF 20 TTC	_____
<b>Vendredi 19-01-18</b>			
Déjeuner / Lunch	_____	CHF 20 TTC	_____
Diner / Dinner	_____	CHF 20 TTC	_____
<b>Samedi 20-01-18</b>			
Déjeuner / Lunch	_____	CHF 20 TTC	_____
Diner / Dinner	_____	CHF 20 TTC	_____
<b>Dimanche 21-01-18</b>			
Déjeuner / Lunch	_____	CHF 20 TTC	_____
<b>TOTAL MANIFESTATION</b>			_____

*Veillez noter que tout paiement devra être effectué sur place, en cash ou en carte de crédit, mais que les envois factures seront refusés. Merci de votre compréhension.*

*Suite à vos commandes nous vous remettrons des tickets de couleurs par jour en échange du paiement à remettre lors de la prise des repas. Les repas seront pris à la patinoire au restaurant du 1<sup>er</sup> étage.*

*Please note that payment must be made on the spot in cash or credit card, invoices will be refused. Thank you for your understanding.*

*Following your order we will give you coloured tickets per day in exchange of payment for having meals. Meals will be taken at the rink in the first floor restaurant*

ASSOCIATION \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_ SIGNATURE \_\_\_\_\_