



Mois de l'environnement

Menu de la semaine du 15 au 19 avril 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Tortellini de volaille en bouillon (1,3,7)	Velouté d'asperges (7)	Crème de brocolis (7,12)	La butter'soup (12)	Soupe de poireaux (12)	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Salade Lyonnaise (1,3,7,10) / Salade façon niçoise au quorn grillé (3)					
Plat du jour	Daube de bœuf au cacao (1,6,7)	Kebab de porc sauce fromage blanc (7)	Filet de lieu au beurre blanc (1,4,7)	Boulettes de bœuf à la suédoise (1,4,6,7)	Filet de poulet cuit au bouillon, pesto de fane de carottes	*Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal
Show cooking	Fraîcheur Crumble de cabillaud au citron vert (1,4,7)	Wok Wok de légumes croquants au quinoa, sauce soja (1,6)	Gratin Gratin de coquillettes, blanc de dinde (1,7)	Plat complet Blésotto épinard et ricotta (1,6,7)	Cuisine du monde Effiloché de porc	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien	Tourte de Pâques aux pois sucrés, féta et menthe (1,3,7,10)	Omelette cheddar (3,7)	Bruschetta tomate, mozzarella (1,7)	Boulettes végétariennes (6)	Gnocchis à la sauce champignons et mozzarella (1,7)	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal
Féculents et légumes	Pommes de terre au four (12) Riz à la tomate Champignons poêlés Céleri glacé (7,9)	Polenta crémeuse (7) Frites Brocolis Flan à la carotte (3,7)	Coquillettes (1) Lentilles Poireaux braisés Panais	Ebly (1) Purée de patate douce (7,12) Choux fleurs Chips d'épluchures	Gnocchis (1) Riz Radis rose au beurre (7) Petits pois	Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un fruit - compote : 75kcal Pour un produit laitier : 95kcal Pour une pâtisserie : 250kcal Pour un dessert du jour : 150kcal
Du jour	Gaufre de Bruxelles (1,3,7)		Brownie aux M & M's (1,3,5,6,7)			
	Tartelette au chocolat (1,3,6,7)	Tiramisu speculoos (1,3,7)	Fromage blanc au coulis de fruits rouges (7)	Kiri (7)	Pêche melba (1,3,6,7)	

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12= sulfites, 13=lupin, 14=mollusques
L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.



MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC.
www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels



Nos engagements produits





Menu de la semaine du 22 au 26 avril 2024



Opération Bol de riz



VALEUR ENERGETIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
Potage	Soupe de fèves (12)	Crème de courgette (7,12)	Velouté Stop food waste ratatouille et pommes de terre (12)	Soupe de tapioca	Soupe à l'oignon stop food waste	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Croque Monsieur (1,7) / Croque tomate mozzarella (1,7)					
Plat du jour	MSC Cabillaud pané, sauce rémoulade (1,3,4,10,12)	Bœuf bourguignon (1,6,7)	Emincé de dinde, jus au sirop d'érable (1,6,7)	Burrito de bœuf, sauce tomate (1)	Petit salé aux lentilles (12)	*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal
Show cooking	Grillade Poulet rôti	Cuisine du monde Crevettes, à la thaï (1,2,6,7,12)	Anti-gaspi Galette anti-gaspi : riz, mozzarella, petits pois (3,7)	Cuisine du monde Moqueca de peixe (colin d'Alaska) (4,12)	Pasta Macaronis, sauce kiri (1,7)	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien	Courgette, noix, parmesan (3,7,8)	Parmentier carottes, brocolis et noisettes torréfiées (3,6,7,8)	Steak de soja (6)	Burrito végétarien (1,3,6,7)	Cœufs brouillés aux tomates (3,7)	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal
Féculents et légumes	Pommes de terre rôties (12)	Riz pilaf	Boullgour à la tomate (1)	Riz	Lentilles	Pour 170g de féculent : 200kcal
	Pennes (1)	Flageolets	Pommes de terre vapeur (12)	Compotée d'oignons	Macaronis (1)	
	Epinard à la crème (7)	Ratatouille	Champignons persillés	Poivrons, maïs	Gratin de blettes (1,7)	
	Poêlée italienne	Chicons rôtis	Salade verte (3,10,12)	Chutney mexicain stop food waste		
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un fruit - compote : 75kcal Pour un produit laitier : 95kcal Pour une pâtisserie : 250kcal Pour un dessert du jour : 150kcal
	Mousse au chocolat (3,6,7)		Cookie (1,3,6,7,8)			
	Comté (7)	Clafoutis aux pommes (1,3,7)	Flan à la vanille (7)	Tarte au fromage (1,3,7)	Brioche perdue (1,3,7)	

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr



Vos repères nutritionnels



Nos engagements produits





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Crème de petit pois, basilic (7,12)	Soupe de fanes de carottes (7,12)		Boneschlupp (12)	Soupe chinoise aux vermicelles (1,6)	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Poulet crispy et crudités (1) / Nuggets de blé et crudités (1,9)			Salade variée Gromperenza (3,7,10,12)	Loempia de poulet et crudités (1,3,6,7,9) / Nems végétariens(1)	*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal
Plat du jour	Carbonara (1,7)	Pizza napolitaine (1,6,7)		Judd mat Gaardebounen (1,9,10,12)	Poulet sauté aux légumes (1,6)	
Show cooking	Plat healthy Merlu MSC au pesto de chutes de brocolis (1,4,7,12)	Street food Hamburger (1,7,11)		Cuisine iberique Pastéit (1,3,7,9)	Plat complet Wok de nouilles sautées au bœuf mariné (1,3,6)	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien	Orecchiettes sauce 4 fromages (1,3,7)	Kebab de Quorn et sauce blanche citronnée (1,3,7,10,11,12)		Kniddelen à la crème de Chapelain (1,3,7)	Tofu sauté aux petits légumes et champignons (1,6)	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal
Féculents et légumes	Quinoa	Frites		Kniddelen (1,3)	Riz cantonnais (3)	Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal
	Orecchiettes (1)			Pommes grenailles	Nouilles (1,3)	
	Carottes	Salade verte (3,10,12)		Embeurré de chou blanc (7)	Légumes sautés au wok sauce soja (1,6)	
	Brocolis			Tian de légumes	Haricots beures	
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un fruit - compote : 75kcal Pour un produit laitier : 95kcal Pour une pâtisserie : 250kcal Pour un dessert du jour : 150kcal
	Donuts sucré (1,6,7)			Eclair (1,3,7)		
	Fromage blanc, oréo (1,6,7)	Glace (1,3,5,6,7,8,11)		Quetschentaart (1,3,7)	Salade de fruits à l'asiatique	

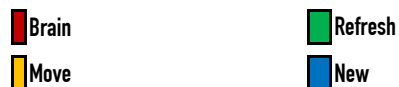
1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.



MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels



Nos engagements produits



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Minestrone di verdura (1,9)	Soupe de pois cassés				Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal
Entrée	Insalata caprese et œuf poché (3,7) / Insalata caprese et toast au thon (1,4,7)	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)				
Plat froid	Pizza jambon, mozzarella et crudités (1,6,7) / Pizza mozzarella et crudités (1,6,7)	Sandwich triangle jambon, fromage et crudités (1,7) / sandwich triangle beurre, fromage et crudités (1,7)				*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal
Plat du jour	Polpette al sugo (boulettes de viande à la sauce tomate) (1,6)	Sausage and mash (1,6,7,12)				
Show cooking	Cuisine du monde Escalope milanaise (1,3,7,12)	Cuisine estivale Fish and chips (1,4,7)				*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien	Polenta con pomodoro (à la sauce tomate) (3,7)	Bubble and squeak végétarien (12)				Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal
Féculents et légumes	Spaghettis (1) Caponata Aubergine marinée Courgettes	Purée de pommes de terre (7,12) Baked beans Epinards Betterave, chèvre (7)				Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un fruit - compote : 75kcal Pour un produit laitier : 95kcal Pour une pâtisserie : 250kcal Pour un dessert du jour : 150kcal
Du jour	pudding aux graines de chia et lait d'amandes (1,6,8)	Blueberry pie (tarte à la myrtille) (1,3,7)				
	Tiramisu (1,3,7)					

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques
 L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC.
www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Move
- Refresh
- New

Nos engagements produits



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

VALEUR ENERGETIQUE

Potage	Soupe de pois chiches au chorizo (6,7)	Buschstabensuppe (1,3)	Soupe de lentilles	Gaspacho	Velouté de champignons (7,12)	<p>Pour 200mL de potage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal <p>*Pour 120g de plat protidique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal <p>*Pour les plats complets</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal <p>Pour 120g de plat végétarien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal <p>Pour 170g de féculent : 200kcal</p> <p>Pour 100g de légume : 50kcal</p> <p>Pour un fruit - compote : 75kcal</p> <p>Pour un produit laitier : 95kcal</p> <p>Pour une pâtisserie : 250kcal</p> <p>Pour un dessert du jour : 150kcal</p>
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Empanadas de thon, poulet, olive (1,3,4)	Kartoffelsalat (3,10,12)	Panini à l'italienne tomate, mozzarella (1,7) / Panini poulet curry (1,3,10,12)			
Plat du jour	Paëlla (2,4,6,7)	Currywurst (12)	Blanc de volaille au bouillon	Eglefin MSC, quartier de citron (4)	Cordon bleu (1,3,7)	
Show cooking	Cuisine du monde	Grillade	Grillade		Pasta	
	Calamars frits (1,14)	Schnitzel (1,3)	Crêpe ricotta, épinards (1,3,7)	Mignon de porc, jus brun (1,6,7)	Sauce tomate mozzarella (7)	
Plat végétarien	Tortilla de patatas (3,7,12)	Knodel (1,3)	Oeufs à la béchamel (1,3,7)	Pad thai végétarien (1,3,6,7,9)	Fusillis à la bolognaise végétarienne et emmental (1,3,7)	
Féculents et légumes	Patate douce	Kartoffelpuffer (12)	Purée de pois cassés	Nouilles (1)	Fusillis (1)	
	/	EierKnöpfles (1,3)	Coquillettes (1)	Haricots rouges	Riz basmati	
	Trilogie de poivrons	Compote	Fondue de poireaux (7)	Courgette grillée marinée (12)	Poêlée 4 légumes	
	Tomate à la provençale (1)	Chou	Artichaut	Champignons émincés (7)	Choux fleurs	
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Marbré (1,3,7)		Panna cotta aux fruits rouges (7)			
	Crème catalane (3,7)	Apfelstrudel (1,3)	Clafoutis aux poires (1,3,7)	Fromage blanc speculoos (1,7)	Roses des sables (1,6,7)	

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques
 L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

Brain
 Refresh
 Move
 New

Nos engagements produits

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage		Velouté de légumes (9,12)	Soupe de concombre : menthe citron (7,12)	Soupe de choux-fleurs (12)	Soupe de cresson (12)	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Assiette campagnarde (1,7,9,10,12) / Babaganoush, pain pita (1,11)					
Plat du jour		Escalope de dinde, champignons à la crème (1,7)	Emincé de bœuf aux légumes et au miel (1,6,7)	Colin d'Alaska MSC, sauce aneth et fromage blanc (1,4,7)	Hamburger (1,7,11)	*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal - friture : 270kcal
Show cooking		Cuisine du monde Hoki de Nouvelle-Zélande, sauce aurore (1,4,7)	Pasta Tagliatelles sauce marinara et copeaux de parmesan (1,3,7)	Street food Poireaux à la béchamel (1,7)	Cuisine des grands parents Hot dog, sauce moutarde et miel (1,3,7,10)	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien		Riz cantonais veggie (3)	Mijoté de quorn sucré-salé au miel (1,3,6)	Poêlée de pois chiches du soleil et miel (7)	Burger végétarien (1,3,6,7,10,11,12)	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - œuf : 200kcal - friture : 270kcal
Féculents et légumes		Riz Thaï Semoule (1) Poivrons sautés au miel Haricots verts	Tagliatelles (1) Lentilles Tomates cerises rôties Carottes au curry	Purée de pommes de terre (7,12) Riz Courgette jaune Navet glacé au miel	Potatoes Coleslaw et miel (3,10,12) Salade verte (3,10,12)	Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
Du jour		Beignet au sucre et filet de chocolat (1,3,6,7)	Fromage blanc et miel (7)	Génoise, crème anglaise (1,3,7)	Mousse au caramel (3,6,7) Glace (1,3,5,6,7,8,11)	Pour un fruit - compote : 75kcal Pour un produit laitier : 95kcal Pour une pâtisserie : 250kcal Pour un dessert du jour : 150kcal

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques
L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr



Vos repères nutritionnels

- Brain
- Move
- Refresh
- New

Nos engagements produits

-
-
-
-

