

Menu de la semaine du 21 au 25 janvier 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Crème de chou fleur 7	Potage argenteuil	Soupe d'épinard	Velouté de pois cassés	Potage de navet	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal si ajout de crème : + 15kcal
	Potage du jour					
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					*Pour 120g de plat protéidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - friture : 270kcal - sauce 15kcal *Pour les plats complet - Pasta 200g : 250kcal - tarte/pizza : 270kcal - tartine/burger/tajitas : 270kcal
Plat froid	2 assiettes froides par jour					
Plat du jour	Boulette de bœuf sauce tomate	Cordon bleu 1,7	Emincé de porc sauce charcutière 1,6,7,9,12	Cuisse de poulet 1,6,7,9	Lieu noir sauce hollandaise 1,4,7,9	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale (tofu, œuf...) : 200kcal - légumes et féculent 220kcal - tarte/crêpe : 270kcal
Show cooking	Cuisine du monde	Grillade	Pasta	Fajitas	Pizza	
	Poulet à l'ananas 1,6,7,9	Saumon grillé sauce tartare 3,4,7,10	Farfalle sauce napolitaine 1	Fajitas de bœuf et poivron 1,6,7,9	Pizza jambon fromage 1,6,7	
Plat végétarien	Boulette de tofu 6	Pilaf de quinoa aux légumes verts 1,3,7	Galette de boulgour et pois 1,9	Petit chausson aux légumes 1,3,7,9	Frittata 3,7	
Buffet féculents et légumes	Quinoa	Riz 3 mélanges	Farfalles 1	Gratin dauphinois 7	Macaronis 1	
	Speatzle 1,3	Penne 1	Pomme de terre au paprika	Riz jaune	Blé 1	
	Petits pois	Haricots beurre	Brocolis	Carottes	Julienne de légumes 9	
	Salsifis au curry 12	Purée de potiron 7	Blettes braisée	Endive béchamel 1,7	Chou de bruxelles	
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légumes : 50kcal Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de pâtisserie : 250kcal Pour 120g de dessert : 150kcal
	Cookie (1,3,6,7) et/ou Pastel de nata (1,3,7)					
	Flan café 3,7	Brick aux pommes caramélisés 1,6,7	Cook suisse au raisin revisité 1,3,7	Smoothie banane orange	Mousse oréo 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.

Vos repères nutritionnels	
Brain	Refresh
Move	New

Nos engagements produits

