

Menu de la semaine du 28 janvier au 1er février 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage	Velouté de brocolis	Crème de carotte 7	Soupe aux oignons	Potage cresson 7	Soupe parmentière
	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)				
Plat froid	2 assiettes froides par jour				
Plat du jour	Grillwurst 10	Bouchée à la reine 1,7	Emincé de bœuf sauce aux olives 1,6,7,9	Filet de merlu au citron 1,4,7	Kebab 1,7,10
Show cooking	Gratin Gratin de poisson et fruits de mer 2,4,7,9	Cuisine du monde Côte de porc sauce cajun 1,6,7,9	Burger Fish burger 1,4,6,7,11	Wok Wok de bœuf miel et sésame 1,6,7,9,11	Pasta Crozet savoyard 1,3,7
Plat végétarien	Saucisse de quorn 3,7	Crumble de légumes 1,7,9	œuf florentine 1,3,7	Petit farci aux légumes 1,7,9	Aumonière de brie 1,6,7
Buffet féculents et légumes	Riz complet	Riz	Pomme de terre grenaille	Boulgour 1	Tagliatelle 1
	Pommes de terre röstis 3	Semoule 1	Coquillette 1	Riz aux herbes	Pomme de terre au four
	Haricots vert	Champignons poêlés	Fenouil	Rettich braisé	Fondue de poireau 7
	Gratin de céleri 7,9	Chou rouge aux pommes	Chou fleur	Epinard à la crème 7	Chou vert
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)				
	Crêpe au sucre (13,7) et ou amandine aux poires (1,3,7,8)				
	Fromage blanc staciatella 6,7	Banoffee 1,6,7	Pana cota fruits exotiques 7	Bavarois chocolat 1,3,6,7	Verrine citron 3,7

VALEUR ENERGETIQUE

Pour 200mL de **potage** :
 - de légumes **75kcal**
 - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
 si ajout de crème : + **15kcal**

*Pour 120g de **plat protidique** :
 - volaille **150kcal**
 - poisson **120kcal**
 - bœuf ou porc **170kcal**
 - friture : **270kcal**
 - sauce **15kcal**
 *Pour les **plats complet**
 - Pasta 200g : **250kcal**
 - tarte/pizza : **270kcal**
 - tartine/burger/fajitas : **270kcal**

Pour 120g de **plat végétarien** :
 - protéine végétale (tofu, œuf...) : **200kcal**
 - légumes et féculent **220kcal**
 - feuilleté : **270kcal**

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**

Nos engagements produits



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=mallusques
 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

