

Menu de la semaine du 04 au 08 février 2019



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Soupe de lentilles	Consommé chinois 6,9	Potage parisien	Soupe de fenouil	Crème de champignons	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal si ajout de crème : + 15kcal
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	Filet de hoki au beurre blanc 1,4,7,9,12	Porc au caramel 1,6,7,9	Ragout de bœuf sauce barbecue 1,6,7,9	Emincé de porc sauce à la moutarde 1,6,7,9,10	Fricassé de dinde sauce forestière 1,6,7,9	Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Tartine Tartine tomate chèvre et jambon 1,7	Pasta Nouille chinois au poulet sauce aigre douce 1,6,9	Grillade Blanc de poulet grillé mariné 1,6,7,9	Cocotte Hachis parmentier 7	Cuisine du monde Cabillaud en croûte de pain d'épice 1,3,4,7	Pour les plats complet - Risotto 200g : 250kcal - tarte/pizza : 270kcal
Plat végétarien	Polenta gratinée aux olives et tomates séchées 1,7	Loempia végétarien 1,6,10	Tarte fine poireaux féta 1,3,7	Hachis végétarien 6,7,9	Beignet de chou fleur 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale (quorn), légumineuse : 200kcal - légumes et féculent 220kcal - feuilleté : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Mélange de céréales 1 Riz jaune Flan de potiron 1,3,7 Salsifis tomate	Riz cantonnais 3 Nouille 1 Jardinière de légumes Soja 6	Quinoa Macaroni 1 Brocolis Blettes 7	Pomme boulangère 9 Blé 1 Petits pois Endive caramélisée	Pomme de terre rôties Riz 3 mélanges Carottes vichy Haricots beurre	Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légumes : 50kcal
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Brioche perdu (1,3,6,7) et ou chou chantilly (1,3,7)					
	Gratin de pomme chocolat 1,3,6,7	Blanc manger litchi coco 7	Meringue amande 3,7,8	Mousse chocolat 1,3,6,7	Poire au sirop vanillé	Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de pâtisserie : 250kcal Pour 120g de dessert : 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.

Vos repères nutritionnels

Brain
 Move
 Refresh
 New

Nos engagements produits