

# Menu de la semaine du 11 au 15 février 2019

|                | LUNDI  | MARDI                    | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI                                      |
|----------------|--|--------------------------|---|---|---|
|                | Tous les jours des dips de légumes avec sauce au fromage blanc Luxlait                               |                          |   |   |   |
| Entrée du jour | Macédoine de légume<br>3,9,10  | Crème de petits pois 7   | Céleri rémoulade<br>3,9,10 et fromage 7                                 | <b>Destination<br/>Italie</b>                   | Velouté de potiron                            |
| Plat du jour   | Fricassé de dinde<br>sauce forestière<br>1,6,7,9<br><br>Pomme de terre rôties<br><br>Haricots beurre | Penne bolognaise         | Colin au pesto 1,3,4,7<br><br>Riz complet<br><br>Gratin de chou fleur 7 | Pizza margherita 1,6,7<br><br>Salade verte 3,10 | Jambon<br><br>Semoule 1<br><br>Haricots verts |
| Dessert        | Clémentine   | Petit filou aux fruits 7 | Poire   | Tiramisu 1,3,6,7                                | Liégeois au chocolat<br>6,7                   |

## VALEUR ENERGETIQUE

|   |
|---|
| *Pour 150mL de <b>potage</b> :<br>- de légumes <b>60kcal</b><br>- de légumineuse ou de pomme - de terre <b>100kcal</b><br>si ajout de crème : + <b>15kcal</b>                                 |
| *Pour 70g d' <b>entrée assaisonnée</b> : <b>50kcal</b>  |
| *Pour 70g de <b>plat protidique</b> :<br>- volaille <b>90kcal</b><br>- poisson gras <b>170kcal</b><br>- bœuf ou porc <b>100kcal</b><br>- sauce <b>15kcal</b><br>- pizza/ pasta <b>210kcal</b> |
| Pour 120g de <b>féculent</b> : <b>140kcal</b><br>Pour 80g de <b>légume</b> : <b>50kcal</b>  |
| *Pour 100g de <b>fruits</b> : <b>50kcal</b><br>*Pour 125g de <b>produit laitier</b> : <b>110kcal</b><br>*Pour 50g de <b>pâtisserie</b> : <b>160kcal</b>                                       |

## Tous les jours des fruits frais sont proposés

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.

Bon Appétit !

### Nos engagements produits



### Un bon repas c'est un plateau avec 4 couleurs !

- Produits laitiers
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- Viandes, poissons et œufs