

# Menu de la semaine du 11 au 15 février 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
<b>Potage</b>	Soupe d'endive	Crème de petits pois 7	Minestrone 9	Soupe de légumes de saison	Velouté de potiron	Pour 200mL de <b>potage</b> : - de légumes <b>75kcal</b> - de légumineuse ou de pomme - de terre <b>150kcal</b> si ajout de crème : + <b>15kcal</b>
	Potage du jour					
<b>Entrée</b>	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					*Pour 120g de <b>plat protidique</b> : - volaille <b>150kcal</b> - poisson <b>120kcal</b> - bœuf ou porc <b>170kcal</b> - sauce <b>15kcal</b> *Pour les <b>plats complet</b> - Pasta 200g : <b>250kcal</b> - tarte/pizza : <b>270kcal</b>
<b>Plat froid</b>	2 assiettes froides par jour					
<b>Plat du jour</b>	Aiguillette de dinde aux romarin 1,6,7,9	Colin sauce au pesto 1,3,4,7	Escalope viennoise 1,7	Jambon braisé 1,6,7,9	Goulasch de bœuf 1,6,7,9	*Pour 120g de <b>plat végétarien</b> : - légumineuse : <b>200kcal</b> - légumes et féculent <b>220kcal</b> - feuilleté/friture : <b>270kcal</b>
<b>Show cooking</b>	<b>Pasta</b> Spaghetti bolognaise 1	<b>Cocotte</b> Petit salé aux lentilles 9	<b>Pizza</b> Pizza du chef 1,6,7	<b>Wok</b> Wok de poisson 1,4,7,9	<b>Cuisine du monde</b> Colombo de poulet 1,6,7,9	
<b>Plat végétarien</b>	Nugget de blé 1,3,7	Muffin reblochon 1,3,7	Panini végétarien 1,7	Fallafel 1,3,7,11	Feuilleté carotte curry 1,3,7	Pour 170g de <b>féculent</b> : <b>200kcal</b>  Pour 100g de <b>légumes</b> : <b>50kcal</b>
<b>Buffet féculents et légumes</b>	Spaghetti 1 Pomme de terre au paprika Fenouil Poêlée de champignons	Riz complet Purée de pomme de terre 7 Gratin de chou fleur 7 Epinard	Tagliatelle 1 Risotto 3 Céleri braisé 9 Tomate au four	Boulgour 1 Semoule 1 Soja 6 Haricots verts	Penne 1 Riz aux herbes Poireaux étuvés Chou vert	
<b>Desserts</b>	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour 150g de <b>fruit</b> : <b>75kcal</b> Pour 80g de <b>pâtisserie</b> : <b>250kcal</b> Pour 120g de <b>dessert</b> : <b>150kcal</b>
	Tartelette chocolat (1,3,6,7) et / ou beignet abricots (1,3,7)					
	Gateau de semoule 1,3,6,7	Crumble pommes poire 1,7,8	Tiramisu 1,3,6,7	Milk shake vanille 1,3,7	Crème aux œufs 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.

**Vos repères nutritionnels**

- Brain
- Move
- Refresh
- New

**Nos engagements produits**