

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	VALEUR ENERGETIQUE
<b>Potage</b>	Crème de potiron 7	Soupe à tomate	Soupe aux choux	Potage choisy	Velouté de petits pois	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>
<b>Entrée</b>	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
<b>Plat froid</b>	2 assiettes froides par jour					
<b>Plat du jour</b>	Cabillaud sauce meunière 1,4,7,9	Rôti de dinde à la sauge 1,6,7,9	Emincé de dinde aux oignons frits 1,6,7,9	Tortellini de boeuf 1,3	Gyros de porc 7,10	Pour 120g de <b>plat protéique</b> : - volaille <b>150kcal</b> - poisson <b>120kcal</b> - boeuf ou porc <b>170kcal</b> - sauce <b>15kcal</b>
<b>Show cooking</b>	<b>Cocotte</b> Endive au jambon 1,7	<b>Wok</b> Wok de boeuf thaï 1,6,7,9	<b>Cuisine du monde</b> Calamar à la romaine 1,14	<b>Tarte</b> Tarte potiron lardon et noix 1,3,7,8	<b>Risotto</b> Risotto poulet champignons 1,3,7	Pour les <b>plats complet</b> - Risotto 200g : <b>250kcal</b> - tarte/pizza : <b>270kcal</b> - friture : <b>270kcal</b>
<b>Plat végétarien</b>	Omelette aux herbes 3,7	Gâteau de pomme de terre poireaux 1,3,7	Curry de légumes et lentilles 7,9,12	Samoussa de légumes 1,6,10	Emincé de quorn façon gyros 3,7	Pour 120g de <b>plat végétarien</b> : - œuf, protéine végétale (quorn), légumineuse : <b>200kcal</b> - légumes et féculent <b>220kcal</b> - feuilleté : <b>270kcal</b>
<b>Buffet féculents et légumes</b>	Semoule 1 Pomme de terre au four Fondue poireaux 7 Navets glacés	Pomme de terre grenailles Riz aux herbes Haricots verts Céleri poêlé 9	Riz pilaf Fusilli 1 Fenouil Chou fleur	Boulgour 1 Tagliatelle 1 Soja 6 Epinard à la crème 7	Pomme de terre rôties Orechiette 1 Tomate provençale 1,7 Chou blanc sauté	Pour 170g de <b>féculent</b> : <b>200kcal</b>  Pour 100g de <b>légumes</b> : <b>50kcal</b>
<b>Desserts</b>	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Muffin 1,3,6,7 Et/ou tarte au fromage blanc 1,3,7					
	Crème brûlée 3,7	Rocher coco 3,7	Crèmeux mascarpone 3,6,7	Poire chocolat chantilly 6,7	Ile flottante 3,6,7,8	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>

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**