

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Soupe de maïs	Soupe aux choux	Potage poireaux pomme de terre	Velouté de potiron	Crème de céleri 7,9	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	Carée de porc et son jus 1,6,7,9	Bœuf carottes 1,6,7,9	Emincé de porc sauce au curry 1,6,7,9,12	Filet de merlu au citron 1,4,7	Kebab 1,3,6,7,10	Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Grillade Blanc de poulet mariné grillé 1,6,7,9	Cuisine du monde Cabillaud à la vanille 1,4,7	Tartine Tartine de poulet gratiné 1,7	Pasta Lasagne bolognaise 1,3,7	Risotto Risotto au chorizo 3,7	Pour les plats complet - Risotto/pasta 200g : 250kcal - tartine : 270kcal
Plat végétarien	Tarte endive camembert 1,3,7	Frittata épinard 3,7	Pomme de terre farcie aux légumes 7,9	Lasagne de soja 1,3,6,7	Galette de pois et légumes 1,9	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale (œuf) 200kcal - légumes et féculent 220kcal - feuilleté : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Fusilli 1 Riz 3 mélanges Brocolis Salsifis tomate	Mélange de céréales 1 Pomme boulangère 9 Haricots beurre Poêlée de champignons	Quinoa Macaroni 1 Petits pois Blettes	Riz complet Orechiette 1 Julienne de légumes 9 Endive caramélisée	Wedges Blé 1 Carotte vichy Chou blanc sauté	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)					
	Gâteau roulé à la confiture 1,3,7 et/ou éclair au chocolat 1,3,6,7					
	Flan à la vanille 6,7	Crumble aux pommes 1,7,8	Bavarois spéculoos 1,6,7	Banane au chocolat 6,7	Blanc manger pina colada 7	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