

# Menu de la semaine du 18 au 22 mars 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	Tous les jours des dips de légumes avec sauce au fromage blanc Luxlait				
Entrée du jour	Soupe de brocolis	Salade de carottes 3,7,10	Salade verte 3,7,10 et fromage 7	Velouté de petits pois	Soupe de lentille
Plat du jour	Hoki sauce aux échalottes 1,4,7,9 <small>PEÛCHE &amp; DURABLE</small> Pomme de terre grenaille Purée de potiron 7	Emincé de porc sauce provençale 9 <small>FRANCE</small> Riz Fondue de poireaux 7	Cordon bleu 1,7 sauce crème 1,6,7,9 Boulgour 1 Haricots verts	Ragout de boeuf forestier 1,6,7,9 Eirknoffle 1,3 Gratin de chou fleur 7	Gnocchis sauce napolitaine 1,3,7 Courgettes
Dessert	Clémentine	Milk shake Nutella 1,3,6,7,8	Yaourt sucré 7	Salade de fruits	Pomme

## VALEUR ENERGETIQUE

*Pour 150mL de <b>potage</b> : - de légumes <b>60kcal</b> - de légumineuse ou de pomme - de terre <b>100kcal</b> si ajout de crème : + <b>15kcal</b> *Pour 70g d' <b>entrée assaisonnée</b> : <b>50kcal</b>
*Pour 70g de <b>plat protidique</b> : - poisson gras <b>170kcal</b> - bœuf ou porc <b>100kcal</b> - sauce <b>15kcal</b> - friture <b>210kcal</b> - pasta <b>200kcal</b> Pour 120g de <b>féculent</b> : <b>140kcal</b> Pour 80g de <b>légume</b> : <b>50kcal</b>
*Pour 100g de <b>fruits</b> : <b>50kcal</b> *Pour 125g de <b>produit laitier</b> : <b>110kcal</b> *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.

### 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

Bon Appétit !