

# Menu de la semaine du 18 au 22 mars 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
<b>Potage</b>	Soupe de brocolis	Potage argenteuil	Crème de cresson 7	Velouté de petits pois	Soupe de lentilles	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>	Hoki sauce aux échalottes 1,4,7,9	Emincé de porc sauce provençale 9	Cordon bleu 1,7	Ragout de bœuf forestier 1,6,7,9	Côte de porc sauce barbecue 1,6,7,9	*Pour 120g de <b>plat protéique</b> : - volaille <b>150kcal</b> - poisson <b>120kcal</b> - bœuf ou porc <b>170kcal</b> - friture : <b>270kcal</b> - sauce <b>15kcal</b>
<b>Show cooking</b>	<b>Tarte</b> Quiche lorraine 1,3,7	<b>Cuisine du monde</b> Couscous 1,6,7,9	<b>Wok</b> Wok de bœuf au sésame 1,6,7,9,11	<b>Gratin</b> Gratin de la mer 4,7,9	<b>Pasta</b> Gnocchis sauce napolitaine 1,3,7	*Pour les <b>plats complets</b> - Pasta 200g : <b>250kcal</b> - tarte/pizza : <b>270kcal</b>
<b>Plat végétarien</b>	Champignon farci au quinoa 7	Blinis aux légumes gratinés 1,3,7,9	Terrine de carottes et cumin 1,3,7	Fallafel 1,3,7,11	Loempia végétarien 1,3,7,9,10	Pour 120g de <b>plat végétarien</b> : - légumineuse : <b>200kcal</b> - légumes et féculent <b>220kcal</b> - feuilleté/friture : <b>270kcal</b>
<b>Buffet féculents et légumes</b>	Pomme de terre grenaille Farfalle 1 Purée de potiron 7 Chou vert	Semoule 1 Riz Fondue de poireaux 7 Légumes à couscous 9	Pomme de terre rôties Boulgour 1 Soja poêlé 6 Haricots verts	Eirknoffle 1,3 Riz jaune Navets caramélisés Gratin de chou fleur 7	Penne 1 Pomme de terre au paprika Fenouil rôti Courgette	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)					
	Gaufre au chocolat 1,3,6,7 et/ou Palmier 1					
	Fromage blanc grenadine 7	Milk shake nutella 1,3,6,7,8	Verine pêche melba 6,7	Crème catalane 3,6,7	Mousse framboise 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>

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**