

Menu de la semaine du 25 au 29 mars 2019

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | VALEUR ENERGETIQUE |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| Potage | Soupe parmentière | Consommé chinois 6,9 | Soupe de julienne de légumes 9 | Soupe de fenouil | Velouté Dubarry | 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 | Sauté de porc marengo 1,6,7,9 | Emincé de dinde tandoori 6,7 | Rôti de dinde à la moutarde 1,6,7,9,10,12 | Colin au beurre blanc 1,4,7,9,12 | Carbonnade flamande 1,3,6,7,9 | Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal |
| Show cooking | Grillade Saumon à la citronnelle 4 | Burger Burger 1,7,11 | Wok Wok de poisson et crevettes 2,4,7 | Cuisine du monde Jarret de porc sauce tex-mex 1,6,7,9 | Pasta Spaghetti au poulet et légumes croquants 1,7,9 | Pour les plats complet - Pasta 200g : 250kcal - burger : 270kcal |
| Plat végétarien | Risotto de lentille et légumes 3,7,9 | Burger de quorn 1,3,7,11 | Gougère farcie 1,3,7 | Feuilleté chèvre épinard 1,3,7 | Gratin pomme de terre et poireaux 7 | Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculent 220kcal - feuilleté/burger : 270kcal |
| Buffet féculents et légumes | Codini 1 Mélange de céréales 1 Petits pois Chou chinois | Riz complet Pomme noisette Endive braisée Champignons poêlés | Riz 3 mélanges Fusilli 1 Brocolis Gratin de blette 7 | Blé 1 Orechiette 1 Carottes Salsifis au curry 12 | Pomme de terre au four Quinoa Haricots beurre Céleri 9 | 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) | | | | | |
| | Tartelette au citron meringué 1,3,6,7,8 et/ou Donut 1,6,7 | | | | | |
| | Pana cota au miel 6,7 | Brick aux pommes caramélisées 1,6,7 | Gâteau de semoule 1,3,7 | Clafoutis poires chocolat 1,3,6,7 | Tiramisu 1,3,6,7 | Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de patisserie : 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