

Menu de la semaine du 1^{er} au 5 avril 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Velouté de carotte et lait de coco	Soupe de champignons	Soupe de patate douce	Crème d'endive 7	Soupe aux oignons 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	Fish stick 1,3,4,7,10	Kasler 1,6,7,9,10,12	Aiguillette de poulet sauce crème 1,6,7,9	Sauté de bœuf aux olives 1,6,7,9	Crepinette de volaille 1,6,7,9	*Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal *Pour les plats complet - Pasta 200g : 250kcal - tarte/pizza : 270kcal
Show cooking	Wok Wok de poulet sauce aigre doux 1,6,7,9	Pizza Pizza au fromage 1,6,7	Gratin Crumble de poisson au citron 1,4,7	Pasta Tagliatelle carbonara 1,7	Cuisine du monde Tajine de bœuf aux pois chiches 1,6,7,9	
Plat végétarien	Pilaf de quinoa et légumes verts 1,7	Œuf brouillé à la tomate 3,7	Galette boulgour mexicain 1	Gâteau courgettes carottes 1,3,7	Crêpe aux champignons 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - légumineuse : 200kcal - légumes et féculent 220kcal - feuilleté/friture : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Nouille 1	Lentilles	Penne 1	Purée de pomme de terre 7	Farfalle 1	Pour 170g de féculent : 200kcal
	Riz	Semoule 1	Boulgour 1	Riz aux herbes	Pomme de terre grenailles	Pour 100g de légumes : 50kcal
	Epinard	Chou fleur	Fenouil	Haricots verts	Poireaux étuvés	
	Soja caramélisé 6	Retich poêlé	Dès de potiron	Chou rouge	Jardinière de légumes 9	
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Tarte bounty 1,3,6,7 et/ou Madeleine 1,3,7					
	Crèmeux mascarpone 6,7	Poire chocolat chantilly 6,7	Flan citron 7	Banoffee 1,6,7	Crème brûlée 3,6,7	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
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits