

Menu de la semaine du 25 février au 1^{er} mars 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Velouté Dubarry	Soupe à la tomate	Potage d'épinard	Soupe de pois chiche	Soupe de légumes 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	Nuggets 1,6,7,9	Bouchée de la mer 1,4,7,9	Bœuf stroganoff 1,6,7,9	Cabillaud sauce aurore 1,4,7,9	Emincé de porc sauce aux oignons 1,6,7,9	Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - friture : 270kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Wok Wok de porc au citron vert 1,6,7,9	Pasta Gratin de coquille au jambon 1,7	Fajitas Fajitas de poulet 1,6,7,9	Grillade Steack haché	Cuisine du monde Poulet tikka massala 7,12	Pour les plats complet - Pasta 200g : 250kcal - Fajitas : 270kcal
Plat végétarien	Blessotto de légumes verts 1,3,7	Focaccia aux légumes grillés 1,7,9	Galette pomme de terre potiron 3,7	Brick au fromage 1,6,7	Omelette 3,7	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale (œuf) : 200kcal - légumes et féculent 220kcal - feuilleté/tartine : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Pomme de terre rôties Macaroni 1 Haricots beurre Chou de bruxelles	Coquille 1 Quinoa Poêlée de champignons Blettes braisées	Blé 1 Riz 3 mélanges Maïs Brocolis	Farfalle 1 Mélange de céréales 1 Petits pois Endive béchamel 1,7	Pommes de terre grenailles Riz complet Salasifs Carottes	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)					
	Tarte au flan 1,3,7 et/ou Brownies 1,3,6,7,8					
	Fromage blanc au daim 6,7,8	Clafoutis pomme cannelle 1,3,7	Banoffee 1,6,7	Ile flottante 3,6,7,8	Crème chocolat 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