

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Velouté d'asperges	Soupe de pois chiches	Soupe froide de betteraves	Soupe de fenouil	Soupe de légumes grillés	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 bœuf sauce brune 1,6,7,9	Boulette de bœuf sauce tomate 9	Rôti de dinde aux champignons 1,6,7,9	Filet de merlu au citron PÊCHE & DURABLE 1,4,7	Emincé de porc au curry 1,6,7,9,12	Pour 120g de plat protéiné : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Wok Wok de poulet sauce soja 1,6,7,9	Pizza Pizza jambon fromage 1,6,7	Cuisine du monde Paella 2,4,6,7,14	Pasta Eirknoffle aux lardons et petits pois 1,7	Tacos Tacos de bœuf 1,6,7,9	Pour les plats complets - Plat complet, pasta 200g : 250kcal - Fajitas/pizza : 270kcal
Plat végétarien	Galette pois et boulgour 1,9	Flan de légumes provençaux 1,3,7	Aumônière au brie 1,6,7	Poêlée de légumes et polenta 7,9	Tofu gratiné au parmesan 6,7	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - protéine végétale (tofu) : 200kcal - feuilleté : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Riz jaune Pommes de terre au four Brocolis Céleri braisé 9	Blé 1 Farfalle 1 Blette Piperade	Penne 1 Pommes de terre persillées Haricots beurre Aubergines	Riz complet Gratin dauphinois 7 Petits pois Salsifis	Mélange de céréales 1 Eirknoffle 1,3 Carottes Champignons poêlés	Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Beignet aux pommes (1,3) et/ou Cookie (1,3,6,7)					
	Panna cotta menthe 6,7	Pêche caramélisée au miel 8	Crèmeux mascarpone 6,7	Clafoutis aux cerises 1,3,7	Milk shake oréo 1,6,7	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
- Move
- Refresh
- New

Nos engagements produits