



























Menu de la semaine du 22 au 26 avril 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Férié	 Soupe parmentière	Velouté d'asperges	Velouté pois cassés	Crème d'épinard 7 	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		 Carry de bœuf 1,6,7,9	 Emincé de porc sauce tomate 	 Bouchée à la reine 1,7,9	 Colin sauce à l'oseille  1,4,7,9	Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking		Grillade  Blanc de poulet au thym et citron 9	Cuisine du monde   Cabillaud en croûte de noisettes 1,4,7,8,9	Cocotte   Hachis parmentier 7	Tartine  Bruschetta jambon tomate mozzarella 1,7 	Pour les plats complets - Plat complet 200g : 250kcal - Tartine : 270kcal
Plat végétarien		Crêpe sarrasin garnie au fromage et épinards 1,3,7	Courgette farcie au pois chiches 1,7	Hachis au soja 6,7	Petit chausson de légumes 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - protéine végétale (œuf, soja) : 200kcal
Buffet féculents et légumes		Mélange de céréales 1 Pomme au four Brocolis Céleri braisé 9	Riz pilaf Fusilli 1 Petits pois Salsifis au curry 12	Quinoa  Riz complet Poêlée de champignons Haricots beurre	Pommes de terre paprika Macaroni 1 Carottes vichy Chou vert sauté	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) 					
	Marbré (1,3,6,7) et/ou Pastel de nata (1,3,7)					
	 Fromage blanc spéculoos 1,6,7	 Crumble poire muesli 1,7,8,11	 Mousse M&M's 3,6	 Riz au lait 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	 Refresh
 Move	 New

Nos engagements produits

