

Menu de la semaine du 29 avril au 3 mai 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Velouté de petits pois	Crème de champignons 7	Féried	Consommé de vermicelles 1	Potage de céleri 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	Calamar sauce aigre douce 1,9,14	Amidon braisé à la moutarde 1,6,7,9,10,12		Pilon de poulet 9	Bœuf à l'échalotte 1,6,7,9	*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - bœuf ou porc 170kcal - friture : 270kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Cuisine du monde Bœuf à la marocaine 1,6,7,9	Pasta Penne au poulet et courgettes 1,7		Wok Wok de porc à l'ananas 1,6,7,9	Tarte Tarte saumon épinards 1,3,4,7	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - tarte : 270kcal
Plat végétarien	Risotto 3 tomates 3,7	Panini végétarien 1,7		Crumble de légumes et féta 1,7,9	Galette pommes de terre carottes 3,7	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculent 220kcal
Buffet féculents et légumes	Semoule 1 Riz Haricots verts Fenouil rôti	Penne 1 Pommes de terre grenailles Gratin de chou fleur 7 Poireaux étuvés		Orechiette 1 Pommes de terre rôties Epinards à la crème 7 Poêlée de soja 6	Farfalle 1 Riz aux herbes Ratatouille Navets glacés	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)					
	Chou chantilly (1,3,6,7,12) et/ou amandine aux poires (1,3,6,7,9)					
	Flan au chocolat 6,7	Œuf à la neige 3,6,7,8		Rocher coco 3,7	Gratin pommes chocolat 1,3,6,7	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