

# Menu de la semaine du 6 au 10 mai 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI <i>vegetal</i>	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
<b>Potage</b>	Soupe à la tomate	Crème d'aubergines 7	Soupe aux oignons 9	Férié	Velouté Dubarry	Pour 200mL de <b>potage</b> : - de légumes <b>75kcal</b> - de légumineuse ou de pomme - de terre <b>150kcal</b> si ajout de crème : + <b>15kcal</b>
<b>Entrée</b>	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
<b>Plat froid</b>	2 assiettes froides par jour					
<b>Plat du jour</b>	Gyros et sauce au fromage blanc 1,3,7,10	Blanquette de dinde 1,7	Chili sin carne 1,6,7,9		Saltimboca de porc 1,6,7,9	Pour 120g de plat <b>protidique</b> : - volaille <b>150kcal</b> - poisson <b>120kcal</b> - bœuf ou porc <b>170kcal</b> - sauce <b>15kcal</b>
<b>Show cooking</b>	<b>Cocotte</b> Gratin pommes de terre et poisson 4,7	<b>Gillade</b> Steak	<b>Cuisine du monde</b> Curry de quorn et lait de coco 7,12		<b>Pasta</b> Spaghetti bolognaise 1	Pour les <b>plats complets</b> - Plat complet, pasta 200g : <b>250kcal</b>
<b>Plat végétarien</b>	Strudel méditerranéen 1,3,7	Pilaf de quinoa aux champignons 7	Omelette à la ciboulette 3,7		Pané de blé, fromage et épinard 1,7	Pour 120g de <b>plat végétarien</b> : - légumes et féculents <b>220kcal</b> - protéine végétale (œuf, soja) : <b>200kcal</b> - feuilleté : <b>270kcal</b>
<b>Buffet féculents et légumes</b>	Wedges Mélange de céréales 1 Salsifis aux herbes Haricots beurre	Riz 3 mélanges Fusilli 1 Petits pois Champignons poêlés	Riz complet Blé 1 Brocolis Maïs		Quinoa Spaghetti 1 Gratin de céleri 7,9 Carottes	Pour 170g de <b>féculent</b> : <b>200kcal</b>  Pour 100g de <b>légume</b> : <b>50kcal</b>
<b>Desserts</b>	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					
	Muffin (1,3,6,7) et/ou brioches perdues (1,3,7)					
	Blanc manger cassis 7	Tiramisu spéculoos 1,6,7	Gâteau aux pommes végan 1		Smoothie banane fruits rouges	Pour 150g de <b>fruit</b> : <b>75kcal</b> Pour 80g de <b>pâtisserie</b> : <b>250kcal</b> Pour 120g de <b>dessert</b> : <b>150kcal</b>

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 (rouge)
- Move (jaune)
- Refresh (vert)
- New (bleu)

**Nos engagements produits**