

# Menu de la Semaine du 13 au 17 mai 2019

## Semaine anti-gaspi

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Tous les jours des dips de légumes  Sauce au fromage blanc					
Entrée du jour	Crème de carottes 7	Soupe froide de concombres et fromage frais 7	Coleslaw 3,7,10 et fromage 7	Salade de betteraves 3,7,10	Soupe de poivrons
Plat du jour	Samoussa de légumes 1,6,7,10 Riz Salade verte 3,7,10	Fricassée de dinde aux oignons frits 1,6,7,9 Farfalle 1 Courgettes poêlées	Hoki au pesto 4,7 Riz pilaf Tomate provençale 1	Emincé de boeuf sauce cajun 1,6,7,9 Gnocchis 1,3 Chou fleur	Currywurst 10,12 Purée de pomme de terre 7 Fondue de poireaux 7
Dessert	Banane	Petits suisses sucrés 7	Pêche au sirop	Fromage blanc billes de chocolat 1,6,7	Poire

### VALEUR ENERGETIQUE

<p>*Pour 150mL de <b>potage</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de légumes <b>60kcal</b></li> <li>- de légumineuse ou de pomme - de terre <b>100kcal</b></li> </ul> <p>si ajout de crème : + <b>15kcal</b></p> <p>*Pour 70g d'<b>entrée assaisonnée</b> : <b>50kcal</b></p>
<p>*Pour 70g de <b>plat protidique</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volaille <b>90kcal</b></li> <li>- poisson <b>70kcal</b></li> <li>- bœuf ou porc <b>100kcal</b></li> <li>- sauce <b>15kcal</b></li> <li>- friture <b>210kcal</b></li> </ul> <p>Pour 120g de <b>féculent</b> : <b>140kcal</b></p> <p>Pour 80g de <b>légume</b> : <b>50kcal</b></p>
<p>*Pour 100g de <b>fruits</b> : <b>50kcal</b></p> <p>*Pour 125g de <b>produit laitier</b> : <b>110kcal</b></p>

### Tous les jours des fruits frais sont proposés

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.

Bon Appétit !

**Nos engagements produits**

**Un bon repas c'est un plateau avec 4 couleurs !**

- Produits laitiers
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- Viandes, poissons et œufs