

Menu de la semaine du 13 au 17 mai 2019

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

VALEUR ENERGETIQUE

Semaine anti-gaspi

Potage	Crème de carottes 7	Soupe froide de concombres et fromage frais 7	Potage de salsifis	Velouté de brocolis	Soupe de poivrons	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	Rougail de bœuf 1,6,7,9	Fricassé de dinde aux oignons frits 1,6,7,9	Hoki au pesto 4,7	Emincé de bœuf sauce cajun 1,6,7,9	Curry wurst 10,12	*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Wok Wok de la mer, brocolis et amandes 4,7,8,9	Pasta Tortellenni ricotta épinards 1,3,7	Burger Burger de poulet crispy 1,7,11	Cocotte Petit salé aux lentilles 1,9	Cuisine du monde Pad thaï 1,6,7,9	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - burger : 270kcal
Plat végétarien	Samoussa de légumes et coriandre 1,6,7,10	Falafel 1,3,7,11	Gratin de blé et jardinière de légumes 1,7,9	Tarte poireaux et chèvre 1,3,7	Saucisse de quorn 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale : 200kcal - légumes et féculents 220kcal - feuilleté/friture : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Coquille 1 Riz aux herbes Haricots verts Betteraves poêlées	Farfalle 1 Pommes de terre grenailles Courgettes poêlées Navets caramélisés	Pommes noisettes Riz pilaf Tomate provençale 1 Fenouil	Gnocchis 1,3 Boullgour 1 Chou fleur Epinards	Purée de pomme de terre 7 Riz jaune Fondue de poireaux 7 Soja 6	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)					Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de pâtisserie : 250kcal Pour 120g de dessert : 150kcal
	Crêpe (1,3,7) et/ou tartelette abricots (1,3,6,7)					
	Crème brûlée 3,6,7	Pomme au four	Banoffee	Fromage blanc billes de chocolat 1,6,7	Duo de mousses 3,6,7	

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=mustarde, 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.

Nos engagements produits



Vos repères nutritionnels

