

# Menu de la semaine du 20 au 24 mai 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
	Tous les jours des dips de légumes :  Sauce au fromage blanc					
Entrée du jour	Velouté d'asperges 7	Soupe de pois chiches	Salade de tomate 3,7,10 et fromage 7	Wrap crudité 1,3,7,10	Salade de concombres 3,7,10	*Pour 150mL de potage : - de légumes <b>60kcal</b> - de légumineuse ou de pomme de terre <b>100kcal</b> si ajout de crème : + <b>15kcal</b>  *Pour 70g d'entrée assaisonnée : <b>50kcal</b>
Plat du jour	Sauté de boeuf sauce brune 1,6,7,9 Mélange de céréales 1 Brocolis	Pizza jambon fromage 1,6,7 Salade verte 3,7,10	Rôti de dinde aux champignons 1,6,7,9 Penne 1 Haricots beurre	Filet de merlu au citron 1,4,7 Gratin dauphinois 7 Petits pois	Emincé de porc au curry 1,6,7,9 Riz complet Carottes	*Pour 70g de plat protéique : - volaille <b>90kcal</b> - poisson <b>70kcal</b> - bœuf ou porc <b>100kcal</b> - sauce <b>15kcal</b> - plat complet <b>210kcal</b>  *Pour 120g de féculent : <b>140kcal</b> *Pour 80g de légume : <b>50kcal</b>
Dessert	Yaourt vanille 7	Pomme	Cookies 1,3,6,7	Ananas	Yaourt aux fruits 7	*Pour 100g de fruits : <b>50kcal</b> *Pour 125g de dessert laitier : <b>110kcal</b> *Pour 50g de pâtisserie : <b>160kcal</b>

**Tous les jours des fruits frais sont proposés**

**Bon Appétit !**

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.

**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