

Menu de la semaine du 10 au 14 juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Férié	Velouté Dubarry	Soupe à l'oignon	Crème d'épinard 7	Soupe froide concombre menthe	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		Wiener 9,10	Poulet basquaise 9	Bœuf au paprika 1,6,7,9	Lieu noir sauce aurore 1,4,7	Pour 120g de plat principal : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking		Wok Wok de bœuf et légumes croquants 1,6,7,9	Cocotte Beaekoffe de poisson 1,4,7,9	Cuisine du monde Sauté porc colombo 1,6,7,9	Fajitas Fajitas de poulet 1,6,7	Pour les plats complets - Plat complet, pasta 200g : 250kcal - Fajitas : 270kcal
Plat végétarien		Saucisse de quorn 1,3,7	Crumble tomate chèvre 1,7	Crêpe champignons 1,3,7	Dahl de lentilles 7,12	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - protéine végétale (quorn) : 200kcal - crêpe : 250kcal
Buffet féculents et légumes		Purée de pomme de terre 7 Quinoa Carottes Salsifis	Riz complet Pommes de terre au four Céleri braisé 9 Brocolis	Orechiette 1 Riz jaune Aubergines Haricots beurre	Mélange de céréales 1 Fusilli 1 Gratin de blettes 7 Petits pois	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)					
	Tarte au flan (1,3,7) et/ou palmier (1,3)					
	Fromage blanc daim 6,7,8	Smoothie pastèque	Pana cotta exotique 6,7	Brick poire chocolat 1,6,7		Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de patisserie : 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
- Move
- Refresh
- New

Nos engagements produits