

Menu de la Semaine du 17 au 21 juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
	Tous les jours des dips de légumes Sauce au fromage blanc					
Entrée du jour	Soupe de pois chiche	Macédoine de légumes 3,7,9,10	Salade verte 3,7,10 et fromage 7	Coleslaw 3,7,10	Salade de concombre 3,7,10	*Pour 150mL de potage : - de légumes 60kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 100kcal si ajout de crème : + 15kcal *Pour 70g d'entrée assaisonnée : 50kcal
Plat du jour	Boeuf carottes 1,6,7,9 	Saumon sauce tartare 1,3,4,7,10	Emincé de porc tandoori 6,7	Oeufs brouillés sauce tomate 3,7	Nugget's 1,6,7,9	*Pour 70g de plat protidique : - volaille 90kcal - poisson 70kcal - bœuf ou porc 100kcal - œuf 120kcal - sauce 15kcal - friture 210kcal
	Speatzle 1,3	Riz pilaf	Blé 1	Farfalle 1	Pommes de terre rôties	Pour 120g de féculent : 140kcal
	Haricots verts	Courgettes poêlées	Epinards	Chou fleur	Ratatouille	Pour 80g de légume : 50kcal
	Steak de soja 6		Quorn tandoori 3,6,7		Nugget de blé 1,9	
Dessert	Donut's 1,6,7	Pomme	Flan caramel 7	Nectarine	Petits suisses sucrés 7	*Pour 100g de fruits : 50kcal *Pour 125g de produit laitier : 110kcal

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

végétarien

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

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