

Menu de la semaine du 17 au 21 juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Soupe de pois chiches	Soupe froide de betteraves	Crème de cresson 7	Velouté carottes	Soupe d'asperges	Pour 200mL de potage : - de légumes 75kcal - de légumineuse ou de pomme - de terre 150kcal si ajout de crème : + 15kcal
	Potage du jour					
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					*Pour 120g de plat protéique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - friture : 270kcal - sauce 15kcal
Plat froid	2 assiettes froides par jour					
Plat du jour	Bœuf carottes 1,6,7,9	Carré de porc et son jus 1,6,7,9	Emincé de porc tandoori 6,7	Hoki à l'échalottes 1,4,7,9	Nuggets 1,6,7,9	*Pour les plats complets - Risotto 200g : 250kcal - Tartine : 270kcal
Show cooking	Risotto Risotto poulet champignons 3,7	Grillade Saumon sauce tartare 3,7,10	Tartine Tartine courgette - féta - poulet 1,7,9	Cuisine du monde Bœuf miel et sésame 1,6,7,9,11	Wok Wok de fruits de mers 2,4,7,9,14	
Plat végétarien	Tarte tatin de légumes grillés 1,7	Gnocchis sauce gorgonzola 1,3,7	Tofu mariné, asperges et brocolis	Œufs brouillés à la tomate 3,7	Nugget de blé 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale (œuf, tofu) : 200kcal - légumes et féculents 220kcal - tarte/friture : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Speatzle 1,3 Pommes de terre persillées Tomate au four Haricots verts	Pomme de terre au paprika Riz pilaf Courgettes poêlées Navets caramélisés	Blé 1 Riz 3 mélanges Epinards Poireaux étuvés	Farfalle 1 Semoule 1 Chou fleur Fenouil	Pomme de terre rôties Macaronis 1 Soja 6 Ratatouille	
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour 170g de féculent : 200kcal Pour 100g de légume : 50kcal Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de pâtisserie : 250kcal Pour 120g de dessert : 150kcal
	Donut (1,6,7) et/ou Tartelette fruits rouges (1,3,7)					
	Semoule au lait 1,6,7	Ile flottante 3,6,7,8	Tiramisu 1,3,6,7	Banane au chocolat 6,7	Clafoutis abricots 1,3,7	

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