

Menu de la semaine du 24 au 28 juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
	Tous les jours des dips de légumes Sauce au fromage blanc					
Entrée du jour	Consommé vermicelles 1	Salade de betteraves 3,7,10	Salade de carotte 3,7,10 et fromage 7	Melon jambon	Soupe froide de tomate	*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	Sauté de porc marengo 1,6,7,9 Riz Maïs <i>Quorn marengo</i> 1,3,6,7	Ragout de boeuf forestier 1,6,7,9 Pommes de terre grenailles Petits pois <i>Croquette de quinoa</i> 3,7	Colin sauce au beurre blanc 1,4,7,9 Riz Aubergines	Aiguillette de poulet sauce tomate Haricots blanc Carottes vichy <i>Filet de quorn sauce tomate</i> 3	Macaroni carbonara 1,3,7 Salade verte 3,7,10 <i>Macaroni au tofu</i> 1,3,6,7	*Pour 70g de plat protéique : - volaille 90kcal - poisson 70kcal - bœuf ou porc 100kcal - sauce 15kcal - plat complet 210kcal *Pour 120g de féculent : 140kcal *Pour 80g de légume : 50kcal
Dessert	Banane	Yaourt aux fruits 7	Milk shake vanille 1,3,7	Muffin 1,3,7	Pastèque	*Pour 100g de fruits : 50kcal *Pour 125g de dessert laitier : 110kcal *Pour 50g de pâtisserie : 160kcal

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 œufs