

Menu de la semaine du 24 au 28 juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Consommé vermicelles 1	Soupe de courgettes	Soupe parmentière (pomme de terre poireaux)	Soupe de légumes grillés	Soupe froide de tomate	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	Sauté de porc marengo 1,6,7,9	Ragout de bœuf forestier 1,6,7,9	Colin sauce au beurre blanc 1,4,7,9,12	Aiguillette de poulet sauce arabiatta 9	Roulade de bœuf 1,6,7,9	Pour 120g de plat principal : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Cuisine du monde Poulet à l'indienne 7,12	Pizza Pizza margaritta 1,6,7	Wok Wok de poulet sauce soja 6,7,9	Cocotte Brandade de poisson 1,4,7	Pasta Tagliatelle carbonara 1,3,7	Pour les plats complets - Plat complet, pasta 200g : 250kcal - Pizza : 270kcal
Plat végétarien	Aubergine grillée et parmesan 3,6,7	Croquette de quinoa 3,7	Courgette farcie à la greque 1,7	Fajitas mexicaine 1,7,9	Feuilleté carottes cumin 1,3,7	Pour 120g de plat végétarien : - légumes et féculents 220kcal - feuilleté/ fajitas : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Riz Penne 1 Maïs Haricots beurre	Boullgour 1 Pommes de terre grenailles Petits pois Poivrons	Fusilli 1 Quinoa Aubergines Blettes	Riz complet Haricots blanc Carottes vichy Céleri caramélisé 9	Pommes de terre vapeur Tagliatelle 1 Brocolis Salsifis persillés	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)					
	Gâteau au fromage blanc (1,3,7) et/ou Biscuit roulé au chocolat (1,3,6,7)					
	Flan au café 6,7	Crumble aux cerises 1,7,8	Milk shake vanille 1,3,7	Crèmeux mascaponne myrtilles 3,6,7	Ananas rôti	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
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits