

# Menu de la Semaine du 1er au 5 juillet 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
	Tous les jours des dips de légumes  Sauce au fromage blanc					
Entrée du jour	Soupe d'aubergine	Taboulé de légumes 1,3,7,9,10	Céleri rémoulade 3,7,9,10 et fromage 7	Salade de verte 3,7,10	Salade de concombre 3,7,10	*Pour 150mL de potage : - de légumes <b>60kcal</b> - de légumineuse ou de pomme - de terre <b>100kcal</b> si ajout de crème : + <b>15kcal</b>  *Pour 70g d'entrée assaisonnée : <b>50kcal</b>
Plat du jour	Cabillaud pané 1,4,7 sauce fromage blanc 7 PÊCHE & DURABLE Riz Courgettes poêlées	Blanc de poulet grillé et mariné  Blé 1 Epinards	Emincé de porc aux oignons 1,6,7,9  Coquille 1  Chou fleur	Burger 1,6,7,11  Pommes de terre rissolées	Rôti de dinde à la moutarde 1,6,7,9,10,12 Eirknoffle 1,3 Tomate provencale 1,7	*Pour 70g de plat protidique : - volaille <b>90kcal</b> - poisson <b>70kcal</b> - bœuf ou porc <b>100kcal</b> - sauce <b>15kcal</b> - burger <b>210kcal</b>  Pour 120g de féculent : <b>140kcal</b> Pour 80g de légume : <b>50kcal</b>
Dessert	Crème au chocolat 6,7 	Ananas	Pot de glace 7	Fromage blanc grenadine 7	Poire	*Pour 100g de fruits : <b>50kcal</b> *Pour 125g de produit laitier : <b>110kcal</b>

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