

Menu de la semaine du 1^{er} au 5 juillet 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Journée américaine</i>	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Soupe d'aubergines	Soupe de brocolis	Soupe de pois cassés	Corn chowder 7,9	Soupe de poivrons	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	Cabillaud pané 1,3,4,7	Bœuf sauce choron 1,6,7,9	Emincé de porc aux oignons 1,6,7,9	Travers de porc 1,6,7,9	Rôti de dinde à la moutarde 1,6,7,9,10,12	*Pour 120g de plat protidique : - volaille 150kcal - poisson 120kcal - bœuf ou porc 170kcal - sauce 15kcal
Show cooking	Wok Wok de porc sauce aigre douce 1,6,9	Grillade Blanc de poulet grillé et mariné	Pasta Tagliatelle aux crevettes et poivron 1,2,7	Burger Burger 1,6,7,11	Cuisine du monde Lieu noir laqué 1,4,7,9	*Pour les plats complets - Pasta 200g : 250kcal - burger : 270kcal
Plat végétarien	Risotto quinoa et légumes verts 3,7	Brie en croute 1,3,7	Tian de légumes provençal 7	Burger de soja 1,6,7,11	Tempura de légumes 1,7	Pour 120g de plat végétarien : - protéine végétale : 200kcal - légumes et féculents 220kcal - feuilleté/friture : 270kcal
Buffet féculents et légumes	Riz 3 mélanges Pommes de terre persillées Soja poêlé 6 Courgettes sautées	Pomme de terre au four Blé 1 Epinard Jarinière de légumes	Coquillette 1 Riz pilaf Chou fleur Flan de légumes 1,3,7	Pommes de terre rissolées Polenta 7 Haricots verts à l'ail Champignons poêlés	Riz jaune Eireknoffle 1,3 Navets glacés Tomate provençale 1,7	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)					
	Madeleine (1,3,7) et/ou Brownies (1,3,6,7,8)					
	Crème catalane 3,6,7	Meringue chocolat 3,6,7	Fromage blanc miel 7	Popcorn	Croustillant abricots amandes 1,6,7,8	Pour 150g de fruit : 75kcal Pour 80g de pâtisserie : 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



Nos engagements produits

