

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU :

lundi 06 janvier 2025



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Jeudi Couscous et galette des rois

LUNDI



Salade de Blé & Lentilles

duo de crudités BIO

Filet de Poulet Vallée D'Auge

Ratatouille Bio et Boulgour (plat complet)

Gratin Brocolis et PDT

(plat complet)

Comté AOP

Kiri BIO

Poire au sirop

orange BIO



MARDI



Salade de chou-fleur persillé

Carottes râpées BIO

Sauté de veau (VF) Marengo

Paupiette de Saumon Beurre Safrané

Petits Pois

Riz sauvage

Brie

Fromage Blanc BIO

Tarte aux Pommes Normande

Pomme BIO



MERCREDI



Salade Napoli (pâtes, tomates)

Jambon blanc de Paris*

Purée de chou-fleur et PDT

Petit Suisse Nature BIO

crème dessert chocolat BIO



JEUDI



Oeuf dur mayonnaise

Chou rouge BIO

Arancini au pistou

Couscous

Purée de Carottes BIO et PDT

Semoule

Camembert à la coupe

Yaourt Nature BIO (IDF)

Clémentine

Galette des rois



VENSDI



Pâté de Campagne* VPF - Cornichon

Duo de Crudités BIO

Pépites Croustillantes de Flétan et épinards

Filet de Colin sauce Meunière

Riz basmati

courgettes BIO

Croc Lait

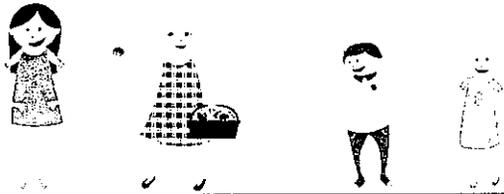
Saint-Paulin BIO

Banane BIO

Yaourt aux Fruits



(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 06 au 10 janvier 2025



Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Oeuf dur mayonnaise	B1001	Oeuf dur mayonnaise	OEUF dur, mayonnaise (MOUTARDE, SULFITES)	Oeuf, moutarde, sulfites	
Pâté de Campagne VPF - Cornichon 	B1096	Charcuterie à base de viande de porc, d'oignons et d'épices, accompagnée de cornichon	Pâté de campagne (Viande de porc, gras et abats de porc, eau, oignons frais, couenne de porc, féculé de pomme de terre, sel, protéines végétales (SOJA), épices et plantes aromatiques, arômes naturels) Cornichons (MOUTARDE)	moutarde, soja	FR
Chou rouge bio 	B1097	Chou rouge bio râpés assaisonnement maison	Chou rouge Bio, vinaigrette maison (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
Carottes Râpées BIO 	B1139	Salade de carottes râpées biologiques, vinaigrette maison	Carottes râpées bio, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc)	Moutarde	0
Duo de Crudités BIO 	B1149	Duo de céleri râpé bio et carottes râpées bio, assaisonné	CELERI bio, carottes bio, vinaigrette (MOUTARDE, SULFITES), mayonnaise bio (OEUF), sel, poivre	Céleri, moutarde, œuf, sulfites	
Salade de Blé & Lentilles	B1168	Salade de blé et lentilles associés à des légumes, assaisonnée	BLE (GLUTEN) cuit, lentilles blondes cuites, maïs, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), carotte cube, petit pois, sel.	Gluten, moutarde	
Salade Napoli (pâtes, tomates) - Entrée	B1183	Salade à base de pâtes 3 couleurs, tomates et maïs, assaisonnée	Tortis 3 couleurs (nature, tomates, épinards) (GLUTEN, OEUF), tomate fraîche, assaisonnement, maïs, persil, ail, sel.	Gluten, œuf, moutarde	
Salade de chou-fleur persillé	B1286	salade de chou-fleur cuit vinaigrette	Brisure de chou fleur, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), vinaigre balsamique blanc (SULFITES), MOUTARDE à l'ancienne (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), persil, sel, piment d'Espelette AOP	Moutarde, sulfites	
Salade Coleslaw BIO 	B1394	Mélange bio de chou blanc et carotte en mayonnaise	Chou blanc bio, carottes bio, mayonnaise bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc), sel, poivre	Oeuf, moutarde, sulfites	

Entrées

Plats

Couscous		C1322	Mélange de légumes accompagnés de boulettes de viande, de merguez et de pilon de poulet	Légumes (navets, carottes, courgettes, pois chiches, poivrons, CELERI, sauce), pilon de poulet, boulette (dinde, poulet, SOJA, eau, oignons, sel, épices, plantes aromatiques, sirop de glucose, citron, betterave poudre, arôme naturel), merguez (viande bovine, viande d'ovin, eau, épices, sel, sirop de glucose, arômes)	Céleri, soja	UE/HorsUE
Ratatouille Bio et Boulgour (plat complet)		C1421	Mélange de ratatouille Bio et de boulgour assaisonné	Boulgour (GLUTEN), Ratatouille (Tomates, courgettes, aubergines grillées, eau, oignons, poivrons jaunes et rouges, huile végétale d'olive vierge, purée de tomates, concentré de tomates, sel, sucre, ail, thym, amidon de riz, jus concentré de carotte, oignon en poudre, échalote en poudre, poivre)	gluten	
Jambon blanc de Paris (VPF)		C1471	Jambon blanc de paris désossé, découenné, dégraissé	Jambon de porc, eau, sel, sirop de glucose, dextrose, bouillon, conservateur: citrate de potassium, nitrite de sodium, antioxydant : ascorbate de sodium, arômes naturels.		FR
Pépites Croustillantes de Flétan et épinards		C1478	Bouchées de flétan, sauce aux épinards, enrobée de pâte à beignets, pré-frites	Flétan du Groenland (POISSON). Pâte à beignet : farine de blé (GLUTEN), eau, huile de colza, amidon de blé (GLUTEN), semoule de blé dur (GLUTEN), dextrine de tapioca, farine de riz, sel, MOUTARDE, LAIT, poudres à lever, huile de tournesol, levure, poivre. Sauce : épinards, eau, CREME, amidon de maïs, PARMESAN, sel, purée d'ail, BEURRE, bouillon, muscade, poivre blanc	Poisson, gluten, lait, moutarde	
Boulette végétale BIO sauce napolitaine		C1562	boulettes végétales biologique et sa sauce tomate au fromage	Boulettes végétales bio (SOJA, GLUTEN, OEUF), Sauce napolitaine (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, tomates, aubergines pré-frites (huile de tournesol), oignons pré-frits (huile de tournesol)), MOZZARELLA (LAIT), huile d'olive, ail, basilic, sucre, poivre).	Soja, lait, gluten, œuf	0
Arancini au pistou		C1607	Préparation à base de riz et aubergine, frites	riz précuit, aubergines pré-frites, PARMESAN, oignons pré-frits, CREME, GLUTEN de BLE, huile d'olive vierge extra, basilic, MOZZARELLA (LAIT), amidon, ail, sel, arôme naturel (CELERI), épice. Enrobage : chapelure (farine de BLE), enrobant (eau, farine de BLE), huiles végétales (colza et tournesol)	lait, gluten, céleri	0
Sauté de veau (VF) Marengo		C1616	Sauté de veau FR accompagné d'une sauce mijotée aux légumes	Sauté de veau, sauce marengo (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, tomate cube, farine de riz, jus de veau, concentré de tomate, huile de tournesol, ail, poivre, thym)	sulfites	FR
Paupiette de Saumon Beurre Safrané		C1690	Enveloppe saumon/saumon keta, prép. de saumon, prot. soja et légumes, sce beurre blanc safran	Paupiette de saumon (SAUMON Atlantique et Pacifique, POISSON, SOJA, carotte, brocolis, échalotes, huile de tournesol, oignons, fumé de CRUSTACES, sel, persil, poireau, ail, poivre), sauce safranée (eau, vin blanc (SULFITES), sauce blanche (LAIT), CREME, préparation beurre blanc (GLUTEN), échalote, fumet de POISSON, mélange d'épices (dont safran))	Poisson, soja, crustacé, gluten, lait, sulfites	
Tortellinis aux 4 Fromages (plat complet)		C1725	Pâte précuite à la semoule de blé dur et aux œuf, farce à base de fromage, sauce aux fromages	Pâtes aux OEUFS : semoule de BLE dur, OEUFS. Farce : FROMAGE ricotta, FROMAGE Tlagglo, Edamer), chapelure (farine de BLE, sel, levure), sel, noix de muscade ; sauce au fromage (eau, EMMENTAL râpé, sauce blanche (LAIT), CREME, FOURME D'AMBERT, PARMESAN (LAIT, ŒUF))	Lait, gluten, œuf	
Filet de Poulet Vallée D'Auge		C2297	Filet de poulet avec une sauce au cidre et pomme	Filet de poulet, sauce vallée d'Auge (eau, vin blanc (SULFITES), pomme fruit, cidre (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (Carottes, poireaux., CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), champignons de Paris, fond blanc de volaille, ail, caramel, poivre)	lait, céleri, sulfites	UE/Ukr

Accompagnements	Purée de Carottes BIO et PDT 	D1663	Purée de pomme de terre et de carottes biologiques	eau, purée de pomme de terre (LAIT), purée de carottes Bio, huile de colza aromatisée, sel	Lait	
	Gratin Brocolis et PDT	D1716	Mélange de brocolis et de pomme de terre cuisinés	Gratins de brocolis et pommes de terre, huile de tournesol, eau, CREME fraîche, amidon de maïs, mélange de FROMAGES à pâte dure râpés (LAIT pasteurisé), sel, extrait de levure, muscade	Lait	
	Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
	Purée chou-fleur et PDT	D1777	Chou-fleur et pommes de terres en purée	purée de chou fleur, purée de pomme de terre (LAIT), huile végétale aromatisée, sel	lait	
	Riz Sauvage	D1816	Mélange de riz blanc et de riz sauvage assaisonnés	Mélange de riz (Riz blanc long grain, riz sauvage), huile de colza aromatisée, sel		
	Semoule	D1836	Semoule de blé assaisonnée	Semoule de BLE, eau, huile d'olive vierge extra, sel	Gluten (blé)	
	Courgettes BIO 	D1877	Courgettes bio assaisonnées	Courgettes bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Riz Basmati	D1900	Riz basmati cuit assaisonné	Riz basmati, huile de colza aromatisée, sel		
Desserts	Tarte aux Pommes Normande	G2137	Pâte sablée à l'appareil onctueux et aux pommes légèrement croquantes	Pomme, farine de BLE (GLUTEN), LAIT écrémé, sucre, OEUF frais entier, margarine, caramel, gélifiant: agar agar-pectines.	Gluten (blé), oeuf, lait	
	Galette des Rois	G2303	Galette pur beurre à la frangipane	Crème frangipane (sucre, BEURRE pâtissier, AMANDES en poudre, eau, farine de BLE, OEUFs frais, poudre de LAIT écrémé, poudres à lever, arôme naturel d'amande), farine de BLE - BEURRE pâtissier, eau, lactosérum (LAIT) et protéines de LAIT, OEUFs frais, sel.	Gluten, lait, œuf, fruits à coques	