

# Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 11 mars 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Menu GEMRCN

L  
U  
N  
D  
I



Salade de Quinoa  
Solo de Colin d'Alaska au Citron

Betteraves Bio  
Pennes sce végétale à la tomate (plat complet)



Gratin Brocolis et PDT

(Plat Complet)

Saint-Paulin BIO

Yaourt aromatisé (IDF) Bio (Laitage)

Moelleux Fromage Blanc

Pomme BIO

M  
A  
R  
D  
I



Rillettes - Cornichon\*  
Quenelle De volaille Sce Crème

Céleri Rémoulade BIO  
Sauté de boeuf Stroganof



Riz Creole

Carottes BIO

Petit Suisse SANS SUCRE

Chanteneige BIO

Prunes

compote de Pomme BIO

M  
E  
R  
C  
R  
E  
D  
I



Oeuf dur mayonnaise  
Paupiette de Saumon Sce Beurre Blanc



Coquillettes BIO

Brie BIO à la coupe

Poire au sirop

V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I



Salade Verte  
Raviolis Aux Légumes BIO  
(Plat Complet)

Salade de Lentilles Vinaigrette  
Pilons de Poulet aux Herbes



Comté AOP

Ratatouille BIO

Emmental BIO

Tarte Grillée Abricots

Banane BIO

S  
A  
M  
E  
D  
I



Concombre Vinaigrette  
Filet de Colin Sauce Crevettes

Salade de Maïs  
Filet de colin Sce Crevettes



Haricots Verts Persillés

Pommes de Terre Vapeur

Tomme Blanche

Fromage Fondu BIO

Crème Dessert Saveur Praliné

Orange BIO

(\*) plat contenant du porc



# Menu Liberté

Semaine du 11 au 15 mars 2024



**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)	Ceuf, moutarde, sulfites	
Salade de Quinoa	B1004	Salade à base de quinoa, de boulghour et de petits légumes	QUINOA cuit, BOULGOUR (GLUTEN), semoule de BLE dur (GLUTEN), carotte cube, concombre cube, tomates fraîches cubes, pur jus citron, huile d'olive, sauce vinaigrette, pesto (basilic, huile de tournesol, FROMAGE à pâte dure déshydraté, ail, jus de citron), sel.	Gluten, lait, moutarde	
Concombre Vinaigrette	B1030	Salade à base de concombre frais, assaisonnée	Concombre, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc), persil.	Moutarde	
Rillettes - Cornichon	B1110	Rillettes pur porc (maigre de porc assaisonné et cuit dans de la graisse de porc) et cornichon	Rillettes pur porc, Cornichon	Moutarde, sulfites	Porc: FR
Salade de Lentilles Vinaigrette	B1144	Salade de lentilles vertes à la vinaigrette	Lentilles vertes, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), huile d'olive, vinaigre d'alcool, échalote, ciboulette, sel.	Moutarde	
Salade de Maïs	B1145	Salade à base de grains de maïs et de légumes, assaisonnée	Maïs, carotte cube, tomates, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, sel, MOUTARDE, épice), petits pois, sel	Moutarde	
Salade Verte	B1196	Mélange de salades vertes	Mélange de salades vertes		
Betteraves Bio 	B1264	Salade à base de betteraves bio, assaisonnée	Betteraves rouges Bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITE), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
Céleri Rémoulade BIO 	B1489	Céleri rave râpé issu de l'agriculture biologique, sauce maison à base de mayonnaise biologique	CELERI rave bio, mayonnaise bio (MOUTARDE, CEUF), vinaigrette maison (eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc), jus de citron, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc	Céleri, oeuf, moutarde, sulfites	
Chou Blanc BIO aux Raisins 	B1510	Salade de choux blanc bio, raisins secs et une sauce vinaigrette maison	Chou blanc bio, raisins secs, vinaigrette (Eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE, sel, poivre blanc).	Moutarde	

Entrées

**Plats**

Filet de colin MSC Sce Crevettes 	C1318	Cubes de colin MSC accompagne d'une sauce à base de crevettes	Filet de COLIN MSC, sauce CREVETTE (eau, CREVETTES (CRUSTACE), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), liant (GLUTEN, LAIT), échalote, sauce blanche (LAIT), fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), fumet de CRUSTACE (CRUSTACE, CALAMAR), ketchup, vinaigre, concentré de tomate, Cognac, poivre)	Poisson, crustacé, lait, gluten, sulfites	
Cordon Bleu de dinde	C1353	Viande de dinde reconstituée garnie (jambon cuit de dinde goût fumé/fromage fondu) panée	Viande de dinde (viande de dinde, peaux de volaille, eau, sel). Panure 25% (farine de BLÉ, eau, sel, levures, épices : paprika et curcuma). Jambon de dinde goût fumé. FROMAGE fondu (LAIT, eau, BEURRE, LAIT écrémé, sels, huile de tournesol)	Lait, gluten	UE
Jambon Blanc Supérieur	C1426	Jambon cuit supérieur découenné dégraissé	Jambon de porc, eau, sel, bouillon de porc et légumes (eau, os, viande de porc, jus concentré d'oignon et carotte, légumes, arôme)	0	UE
Paupiette de Saumon Sce Beurre Blanc	C1489	Préparation saumon, saumon keta, prot. soja, poisson, légumes avec sauce type beurre blanc	Paupiette de SAUMON (SAUMON Atlantique et Keta, POISSON, SOJA, carotte, brocolis, échalotes, huile de tournesol, oignons, fumé de CRUSTACES, sel, persil, poireau, ail, poivre), sauce beurre blanc (eau, vin blanc (SULFITES), sauce blanche (LAIT), CREME (LAIT), liant pour sauce, préparation beurre blanc (GLUTEN), échalote, fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN))	Poisson, soja, lait, gluten, crustacés, sulfites	
Quenelle De volaille Sce Crème	C1538	Quenelle à la volaille accompagnée d'une sauce à base de crème et de légumes	Quenelle de volaille (blancs d'OEUFS et OEUFS frais, semoule de BLE dur, eau, viande de dinde, huile de colza, sel), sauce CREME (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (carottes, courgettes, poireaux, CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), fond blanc de volaille (GLUTEN, OEUF, CELERI), huile de tournesol, ail)	Sulfites, lait, gluten, céleri, oeuf	FR
Pilons de Poulet aux Herbes	C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
Solo de Colin d'Alaska MSC au Citron 	C1737	Portion formée de filets de colin d'Alaska MSC marqué au grill, enrobé d'une sauce citron	Portion de filets de COLIN d'Alaska MSC, sauce (eau, huile d'olive vierge extra, huile de colza, plantes aromatiques, arômes naturels, zestes de citron, fumet de POISSON, sel, épice)	Poisson	0
Raviolis aux Légumes BIO 	C2062	Ravioli farci aux légumes dans ne sauce touâtée cuisinée aux petits légumes	Eau, ravioli (semoule de BLE dur bio, eau, chapelure bio (farine de BLE, sel, levure), épinards bio, huile de colza bio, carottes bio, sel, basilic bio, oignons bio, huile d'olive bio, ail bio, arôme naturel de muscade), double concentré de tomates bio, carottes bio, poivrons bio, amidon de maïs cireux bio, sel, oignons bio, huile de colza bio, basilic bio, ail bio, extrait d'épices	Gluten, œuf	
Pennes sce végétale à la tomate (plat complet)	C2698	Pennes accompagnés d'une sauce tomate à base d'égréné de soja	Penne (Penne GLUTEN), matière grasse végétal, sel), sauce bolognaise (Egréné de SOJA, sauce tomates aux plantes aromatiques, eau, oignon, brunoise de légumes (carottes, courgettes, CELERI, navets), huile de tournesol, ail, cumin)	Gluten, céleri, soja	0
Sauté de boeuf Strogonof	C2816	sauté de bœuf accompagné d'une sauce au vin rouge	Sauté de bœuf, eau, vin rouge (SULFITES), oignons, poivrons rouges et verts, sauce blanche (LAIT), CREME, sauce tomate aromatisée, fond de veau (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail, paprika doux, caramel	Gluten, lait, sulfites	FR

Accompagnements	Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
	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	
	Haricots Verts Persillés	D1725	Haricots verts assaisonnés	Haricots verts, assaisonnement (huile de colza aromatisée, sel, persil, ail)		
	Légumes du Marché	D1735	Mélange de légumes assaisonnés	Mélange de légume (Pomme de terre, carotte, haricot vert, brocolis, chou fleur, petit pois, oignon, poivron rouge) huile de colza aromatisée, sel		
	Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
	Ratatouille BIO 	D2022	Ratatouille cuisinée	Tomates Bio, courgettes Bio, aubergines Bio, eau, oignons Bio, poivrons jaunes Bio, poivrons rouges Bio, huile d'olive Bio, purée de tomates Bio, concentré de tomates Bio, sel, sucre Bio, ail Bio, thym bio, amidon de riz, jus de carotte Bio, oignons Bio, échalotes Bio, poivre Bio.		
	Coquillettes BIO 	D2081	Pâtes cuites bio assaisonnées	Coquillettes bio (semoule de BLE dur biologique, eau, huile de tournesol biologique, sel), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Pommes de Terre Vapeur	D2308	Pommes de terre cuites vapeur assaisonnées	Pomme de terre, huile de colza aromatisée, sel		
Desserts	Tarte Grillée Abricots	G2142	Tarte grillée aux abricots	Abricot, farine (GLUTEN), sucre, LAIT entier, BEURRE, OEUFS frais, matière grasse végétale (palme), sirop de glucose, amidon de maïs, levure, sel, protéines de LAIT, arôme naturel, jus de citron	Gluten, œuf, lait	