

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 15 janvier 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Lundi Repas Americain

Menu GEMRCN

LUNDI



salade coleslaw
 Cheese Burger
 Potatoes
 Yaourt Nature BIO (IDF)
 Brownie

Salade de Riz au thon - Entrée
 Filet de Poulet Pané
 Duo de carottes
 Leerdammer
 Pomme Bio

MARDI



Carottes Râpées
 Nuggets Végétales
 Gratin de Chou Fleur & PDT
 Samos
 Compote de Pomme & Poire BIO

Macédoine Mayonnaise BIO
 Burger de Veau Crème de Champignons
 Blé Nature
 Yaourt aromatisé (IDF) Bio (Laitage)
 kiwi

MERCREDI



Salade de Perles aux Légumes
 Poulet rôti au jus
 Fusillis BIO
 Fromage Blanc BIO
 Beignet Framboise

JEUDI



Betteraves Bio
 Parmentier de Légumes (plat complet)
 (plat complet)
 yaourt brassé nature
 Clémentine

Concombre Vinaigrette
 Sauté de Dinde à la Provençale
 Carottes Bio
 Brie
 Yaourt Vanille BIO (dessert)

VENREDI



Radis - Beurre
 Filet e Colin / Hoki meunière
 Plat de pates
 Kiri BIO
 Mousse au chocolat

Taboulé
 Filet e Colin / Hoki meunière
 Gratin de courgettes
 Tomme Blanche
 Banane BIO

(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 15 au 19 janvier 2024



Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

Entrées

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Carottes Râpées	B1013	Carottes râpées à la sauce vinaigrette	Carottes fraîches râpées, vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre, sucre, sel, citron), vinaigre d'alcool, citron.		
Céleri Remoulade	B1015	Salade à base de céleri frais, assaisonnée	CELERI frais râpé, assaisonnement (OEUFS), MOUTARDE, sel.	Céleri, moutarde, oeuf	
Concombre Vinaigrette	B1030	Salade à base de concombre frais, assaisonnée	CELERI frais râpé, sauce mayonnaise (huile de colza, vinaigre, OEUFS, MOUTARDE, sel, sucre), MOUTARDE, sel	Moutarde, œuf	
Macédoine Mayonnaise BIO	B1105	Salade à base de macédoine et de mayonnaise bio	Macédoine bio (Eau, carottes bio, pommes de terre bio, haricots verts bio, petits pois bio, flageolets bio, sel de mer), mayonnaise bio (Huile de tournesol bio, eau, jaune d'oeuf de poules bio, moutarde de Dijon bio, vinaigres bio, sel, jus citron concentré bio, arôme naturel de moutarde), sel, poivre	œuf, moutarde	
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
Salade Coleslaw	B1129	Salade à base de chou blanc et carottes râpées, assaisonnée	Chou blanc frais râpé, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, MOUTARDE, jaune d'OEUF, sel, sucre, épices), carotte fraîche râpée, sucre, CREME épaisse (LAIT), oignon, sel	Moutarde, œuf, lait	
Salade de Riz au thon - Entrée	B1184	Salade composée à base de riz, thon et légumes (tomates, poivrons, olives noires)	Riz, thon (POISSON), sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), tomate, poivron rouge, poivron vert, olive noire, vinaigre d'alcool, persil	Poisson, moutarde	
Taboulé	B1207	Salade réfrigérée à base de semoule de blé dur et tomates, assaisonnée	Semoule de BLE (GLUTEN) dur gonflée, tomate, oignon, poivron rouge, huile de colza, vinaigre d'alcool, huile d'olive, bouillon de légumes (CELERI), sucre, persil, menthe, ciboulette, sel, citron	Gluten, céleri	
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	
Salade de Perles aux Légumes	B1667	Salade à base de pâtes perles aux légumes, assaisonnée	PÂTES perles (GLUTEN), assaisonnement (huile de colza, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), maïs, tomate fraîche cube, petits pois, tomate, bouillon de légumes (CELERI), ail, persil, échalote	Gluten, moutarde, céleri	

Plats

Cheese Burger	C1294	Pain spécial graines de sésame garni de viande de bœuf/prot. de soja, sce et fromage fondu	Pain spécial aux graines de SESAME (farine de BLE, eau, levure, graines de SESAME, huile de colza, sel); préparation à base de viande de bœuf protéinée (viande de bœuf, SOJA, chapelure de BLE (GLUTEN), sel, arômes); sauce (eau, concentré de tomate, sucre, vinaigre d'alcool, cornichons, oignons, sel, oignons); fromage fondu (LAIT, OEUF)	Lait, soja, œuf, gluten, sésame, moutarde, sulfites	FR
Burger de Veau Crème de Champignons	C1298	Préparation à base de viande de veau hachée, accompagnée d'une sauce à la crème de champignons	Haché de veau (viande de veau, SOJA, eau, oignons, sel, poivre), sauce CREME de champignon (eau, vin blanc (SULFITES), champignons de Paris, oignons, crème de champignons (LAIT, GLUTEN), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), champignons forestiers (pleurotes, bolets jaunes, shiitakes, pholliotes), jus de veau (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, huile de colza aromatisée, ail, persil, poivre)	Soja, sulfites, lait, gluten	UE
Parmentier de Légumes (plat complet)	C1373	Mélange de légumes à la moutarde, purée de pommes de terre et chapelure au persil	Haricot rouge, fèves de SOJA, oignons, carottes, pommes de terre, CREME fraiche, concentré de tomates, poivrons rouges, LAIT, huile d'olive, ail, bouillon de légumes, persil, chapelure (GLUTEN), sel, moutarde de Dijon, thym, poivre, curcuma.	Soja, gluten, lait	
Lasagne au Saumon	C1438	4 couches de pâte à la semoule de blé dur intercalées de sauce au saumon	LAIT écrémé, pâtes (GLUTEN, OEUF), SAUMON, eau, LAIT entier, CREME fraiche, MOZZARELLA, oignons, farine de BLE, huile de tournesol, concentré de tomate, arômes naturels (LAIT), arôme (POISSON), jus de citron, sel, champignon, épices, poivre, piment d'Espelette	Gluten, poisson, lait, œuf	O
Pilons de Poulet aux Herbes	C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
Omelette Nature BIO 	C2019	Omelette bio	Œuf entier bio, LAIT écrémé bio, sel	Œuf, lait	
Sauté de Dinde à la Provençale	C2485	Morceaux de cuisse de dinde cuits accompagnés d'une sauce tomatée aux petits légumes	Sauté de dinde, sauce provençale (saute tomate aromatisée, eau, vin blanc (SULFITES), mélange de légumes pré-frits (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), oignons, brunoise provençale, fond blanc de volaille (GLUTEN, LAIT), huile d'olive, sucre, ail, poivre)	Gluten, lait, sulfites	UE
Nuggets Végétales	C2569	Préparation à base de protéines végétales panée cuite	Préparation à base de protéines végétales (eau, protéines de BLE, protéines de pois, oignons pré-frits (oignons, huile de tournesol), arôme naturel (GLUTEN, CELERI)), enrobage (chapelure (GLUTEN), enrobant (eau, farine de BLE), huiles végétales (tournesol, colza))	Gluten, céleri	O
Jambon Blanc *	C2588	Jambon de porc cuit	Jambon blanc		UE
Filet de Poulet Pané	C2844	Filet de poulet sans peau, traité en salaison, pané, frit	Filet de poulet, panure (farine de blé (gluten), amidon de blé (gluten), sel, amidon de pomme de terre, levure, épices et extraits d'épices), eau, huile de colza, sel	gluten	UE/Ukr

Accompagnements	Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Duo de Carottes	D1679	Mélange de carottes orange et jaune, assaisonnées	Mélange de carottes jaunes et oranges, huile de colza aromatisée, sel		
	Haricots Verts Persillés	D1725	Haricots verts assaisonnés	Haricots verts, assaisonnement (huile de colza aromatisée, sel, persil, ail)		
	Potatoes	D1799	Pommes de terre avec peau coupées en quartiers assaisonnées et pré-frites	Pommes de terre, huile de tournesol, enrobage (farine de BLE (GLUTEN), sel, poudre d'ail, poudre d'oignon, arôme paprika	Gluten	
	Gratin de Courgettes	D1909	Mélange de courgettes, tomates et mozzarella, assaisonnées et gratinées	Courgettes, tomates, LAIT écrémé, oignons frits, MOZZARELLA (LAIT), CREME (LAIT), EMMENTAL (LAIT), huile de colza, ail, arôme, sel	lait	
	Blé Nature	D1935	Blé cuit assaisonné	BLE cuit, eau, huile de colza, sel, margarine	Gluten	
	Gratin de Chou Fleur & PDT	D2018	Mélange de chou fleur et de pommes de terre accompagné de fromage gratiné	Mélange de chou fleur et FROMAGE (choux-fleurs, eau, CREME, EMMENTAL, FROMAGE frais, LAIT demi-écrémé, farine de de maïs, amidon de riz, sel, ail, épices, JAUNE d'ŒUF), pommes de terre en cubes (pommes de terre, eau)	Lait, œuf	
	Fusillis Bio 	D2207	Pâtes en spirales assaisonnés	100% semoule de BLÉ dur issu de l'agriculture biologique, huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
Desserts	Beignet Framboise	G1964	Pâte à beignet garnie d'un fourrage à base de framboise	Farine de BLE, garniture à la framboise (purée de framboise, sucre, sirop de glucose - fructose, jus concentré de fruits rouges, arôme), eau, huile de tournesol, œuf, sucre, margarine (palme, colza), eau jus de citron concentré), jaune d'ŒUF, levure, sel, gluten de BLE	Gluten, œuf	
	Brownie	G2043	Gateau au chocolat et noix de pecan	Chocolat (Pâte de cacao, sucre, SOJA), sucre, ŒUFS entiers, farine de BLE, BEURRE, huile de colza, NOIX DE PECAN	Soja, lait, gluten, œuf, fruit à coque	