

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 18 mars 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Menu GEMRCN

LUNDI



Salade de Perles aux Légumes

Salade de Haricots Verts - Entrée

Pané Blé Emmental Epinarads

Steak Haché - Ketchup

Printaniere de Légumes

Coquillettes BIO

Pave d'Affinois

Yaourt Nature BIO (IDF)

Clafoutis Cerises

pomme BIO



MARDI



Salade Coleslaw

Betteraves Bio

Solo de Colin d'Alaska au Citron

Colombo de Poulet

Gratin de Chou Fleur & PDT

Riz Basmati

Mini-Roitelet

Cabrette BIO

Mousse Chocolat Local (IDF)

Orange BIO



MERCREDI



Salade de PDT Persillées - Entrée

Sauté de Veau Basquaise

Haricots Beurre Persillés

Gouda BIO

Compote Pommes Mirabelles



JEUDI



Carottes Râpées BIO

Radis - Beurre

Filet de Poulet Sce Champignons

Omelette Nature

Frites BIO

Frites BIO

Fromage Blanc SANS SUCRE

Coulommiers à la Coupe

Kiwi

Yaourt sur Coulis de Fruits (IDF)



VEDI



Salade de Riz au thon - Entrée

Duo de Crudités BIO

Pavé de Colin Jardinière

Pavé de Colin Jardinière

Légumes du Marché

Fusillis Bio

Kiri

Petit Suisse Nature BIO

Liégeois au Chocolat

Poire



(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 17 au 24 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
Entrées	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	
	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	Carottes bio, CELERI bio, mayonnaise bio (MOUTARDE, OEUF), sel, poivre	Céleri, moutarde, œuf	
	Salade de PDT Persillées - Entrée	B1156	Salade à base de pommes de terre assaisonnée	Pomme de terre cube, assaisonnement, échalote, vinaigre de vin rouge, persil, sel	Moutarde, sulfites	
	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, sucre, épices), tomate, maïs, poivron rouge, poivron vert, olive noire, vinaigre d'alcool, persil, sel	Poisson, moutarde	
	Rosette - Cornichon	B1216	Saucisson sec pur porc accompagné de cornichon	Rosette (Viande de porc, sel, LACTOSE, sucre, épices et plantes aromatiques), cornichon.	Lait, moutarde	UE
	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 Haricots Verts - Entrée	B1400	Salade à base de haricots verts, assaisonnée	Haricot vert extra fins, vinaigrette, sel	Moutarde	
	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

Crousti fromage BIO 	C1395	Pané de fromage à l'emmental et fromage blanc BIO enrobé d'un chapelure BIO	Emmental (LAIT), FROMAGE blanc, chapelure (GLUTEN), farine de blé (GLUTEN), huile de colza, pomme de terre, LAIT écrémé, amidon de BLE, blanc d'ŒUF, sel	Lait, gluten, oeuf	
Steak Haché - Ketchup 	C1614	Steak haché de boeuf précuit et ketchup en dosette	Steak haché de boeuf, ketchup en dosette		VBF
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
Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Filet de Poulet Sce Champignons	C2114	Filet de poulet accompagné d'une sauce crème de champignons	Filet de poulet, sauce champignons (eau, vin blanc (SULFITES), oignon, velouté de champignons (LAIT), CREME, sauce blanche (LAIT), champignons de Paris, champignons forestiers, jus de veau (GLUTEN), huile de tournesol, ail, persil, poivre)	Sulfites, lait, gluten	UE/Ukr
Pané Blé Emmental Epinards	C2178	Préparation à base de protéines végétales, de fromage et d'épinards enrobée	Préparation à base de protéines végétales, de fromage et d'épinards (eau, épinards, farine de BLE), EMMENTAL, oignons, huile de colza, sel, épice), enrobage (chapelure (chapelure (GLUTEN), MILLET, graines de potiron, graines de lin marron, graines d'oignon, huile de tournesol), enrobant (eau, farine de BLE, farine de maïs, sel), huiles	Gluten, lait	
Pavé de Colin MSC Jardinière 	C2200	Portion de filets de Colin d'Alaska MSC, découpées dans un bloc de filet, sans peau, sans arête, nappé d'une sauce aux légumes	Filets de COLIN D'ALASKA MSC, Légumes (Navets, Courgettes, Carottes, Poireaux, Oignons), LAIT écrémé, FROMAGE EDAM, Eau, CREME fraîche, Huile de tournesol, Amidon de maïs, Sel, Sucre, Amidon de pomme de terre, Arôme (CELERI), Extrait de levure, Vin blanc, Epices (Ail en poudre, Curcuma, Poivre blanc, Noix de muscade), Jus de	Poisson, lait, céleri	
Aiguillettes de Colin MSC Panées au Fromage 	C2412	Filet de colin d'Alaska MSC, dans une chapelure à l'emmental	Filets de colin d'Alaska MSC, enrobage (enrobant (GLUTEN), chapelure (chapelure (GLUTEN), EMMENTAL, FROMAGE)), huiles végétales (tournesol, colza)	Poisson, lait, gluten	
Sauté de Veau Basquaise	C2524	Sauté de veau, sauce tomate poivrons et piment d'Espelette	Sauté de veau (viande de veau, sel), sauce basquaise (Eau, oignons, poivrons rouges et verts, sauce tomate aromatisée, huile d'olive, ail, sucre, piment d'Espelette)		UE
Colombo de Poulet	C2655	Sauté de poulet accompagné d'une sauce épicée type colombo	Sauté de dinde, sauce colombo (eau, oignons, brunoise de légumes provençale, lait de coco, mélange de légumes méditerranéens (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), sauce béchamel (LAIT), jus de citron vert (SULFITES), fond de volaille (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail, épices colombo (coriandre, curcuma, piment fort, fenugrec, cumin)	Lait, gluten, sulfites	UE

Accompagnements	Frites BIO 	D1708	Frites BIO prérites	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio		
	Haricots Beurre Persilles	D1718	Haricots beurre assaisonnés au persil	Haricots beurre fins, 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		
	Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
	Printaniere de Légumes	D1802	Mélange de légumes cuits à la vapeur et de pommes de terre	Mélange de légumes (petits pois doux, haricots verts, flageolets, carottes et navets), pommes de terre, huile de colza aromatisée, sel		
	Riz Basmati	D1900	Riz basmati cuit assaisonné	Riz basmati, huile de colza aromatisée, sel		
	Purée de Brocolis	D1984	Purée à base de brocolis et de pommes de terre au lait	Eau, purée de brocolis, purée de pommes de terre au LAIT (pommes de terre, LAIT entier, arôme naturel goût BEURRE, épice), huile de colza aromatisée, sel	Lait	
	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	
	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	
Desserts	Clafoutis Cerises	G2274	Un appareil à clafoutis garni de griottes dénoyautées	Eau, griottes, sucre, préparation pour crème pâtissière, OEUFs entiers, farine de BLE (GLUTEN), margarine végétale, blanc d' ŒUF, sel, poudre à lever, arôme vanille.	Lait, oeuf, gluten	