

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU :

lundi 02 octobre 2023



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Menu GEMRCN

LUNDI



Melon - Entrée
Steak Haché - Sauce Barbecue

Betteraves Bio

Colombo de Porc*



Pommes Rissolées
Croc Lait BIO
Moelleux Fromage Blanc

julienne de légumes
Petit Suisse Nature BIO
Pomme bio

MARDI



Salade Printanière
Cassagnes Provençales aux Lentilles & Emmental
(plat complet)

Taboulé BIO

Pilons de Poulet Nature



Fromage Blanc SANS SUCRE
kiwi

Courgettes BIO

Saint-Paulin BIO

Yaourt Brassé aux fruits bio

MERcredi



Radis - Beurre
Risotto Parmesan Volaille & Champignons
(plat Complet)

kiri

Moelleux au Sucre Perlé



JEUDI



Duo De Crudités
Haut de Cuisse de Poulet
Gratin d'Epinars et de PDT

Concombre vinaigrette

Paupiette de Veau Sauce Forestière



chanteneige bio
Liégeois Saveur Vanille

Carottes BIO

Carré de l'Est à la coupe

Mousse chocolat bio

VENdredi



Salade de Maïs
Raviolis aux Légumes
(plat complet)

Carottes Râpées BIO

Des de Colin Sauce Crevette



Yaourt Nature BIO (IDF)
Banane

Trio de Legumes BIO

Port Salut

Arlequin de Fruits bio

(*) plat contenant du porc

Menu Liberté

Semaine du 02 au 06 octobre 2023

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.



Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
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	
Duo de Crudités	B1044	Salade à base de carotte et céleri râpés assaisonnés	Carottes fraîches râpées, CELERI frais râpé, sauce mayonnaise (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, MOUTARDE, jaune d'OEUF, sel, épices), sucre, persil, curcuma, sel	Céleri, moutarde, oeuf, sulfites	
Melon - Entrée	B1081	Melon charentais ou melon jaune, selon approvisionnement	Melon		
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	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	
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 Printanière	B1191	Salade à base de carotte et céleri râpés, assaisonnée	Carotte râpée fraîche, CELERI râpé frais, assaisonnement, maïs, sel.	Céleri, moutarde	
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	
Taboulé BIO 	B1362	Salade bio à base de semoule de blé, de légumes, de menthe et d'une vinaigrette	Semoule de BLE (GLUTEN) bio, eau, tomate, concombre bio, huile d'olive, jus de citron, menthe, sel.	Gluten (blé)	
Chou Blanc BIO aux Raisins 	B1510	Salade de chou 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

Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Paupiette de Veau Sauce Forestière	C1526	Paupiette de veau épicée avec sa sauce aux champignons forestiers	PPaupiette au veau (viande et gras de veau, viande de volaille, SOJA, eau, oignons, sel, épices, plantes aromatiques, poireau, poivre, muscade), sauce forestière (eau, vin blanc (SULFITES), mélange de champignons forestiers (pleurotes, bolets jaunes, shiitakes, pholotes), oignons, CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), jus de veau (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail, persil, poivre)	Gluten, lait, sulfites, soja	VeauUE;VoIFR
Steak Haché - Sauce Barbecue	C1726	Steak haché de boeuf et sauce barbecue en coupelle	Steak haché, sauce barbecue en coupelle (eau, sucre, concentré de tomate, vinaigres (SULFITES), sel, oignon, épice, arôme, arôme de fumée)	Sulfites	FR
Lasagnes Provençales aux Lentilles & Emmental BIO 	C2021	Alternance de couches de pâtes, de légumes et de lentilles	Eau, pâte à lasagne (eau, semoule de BLÉ dur), purée de tomates mi-réduite, lentilles vertes, courgettes grillées, EMMENTAL (LAIT), tomates pelées concassées au jus, oignons, double concentré de tomates, poivron rouge, poivrons jaunes, huile d'olive vierge, LAIT, CÉLERI, CRÈME fraîche, sel, ail, farine de BLÉ, basilic, sucre de canne, thym, origan, paprika, muscade, poivre	Gluten, lait, céleri	
Raviolis aux Légumes	C2033	Raviolis farcis aux légumes saupoudrés de fromage râpé	Raviolis aux légumes (eau, ravioli (semoule de BLE dur, eau, épinards, chapelure (farine de BLE, sel, levure), margarine, carottes, sel, basilic, oignons, huile d'olive vierge extra, blanc d'ŒUF, ail, arômes) oignons, concentré de tomate, pulpe de tomate, courgettes, aubergines, poivrons, sel, huile de colza, sucre, farine de BLE, arômes (dont CELERI), ail), EMMENTAL râpé	Gluten, céleri, œuf	
Des de Colin Sauce Crevette 	C2131	Cubes de colin MSC sauce crevette	Dés de poisson MSC, sauce CREVETTES (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, gluten, lait, sulfites	
Haut de Cuisse de Poulet	C2259	Haut de cuisse de poulet rôtis cuite	haut de cuisse de poulet		UE
Colombo de Porc*	C2341	Sauté de porc accompagné d'une sauce aux épices colombo	Sauté de porc, sauce colombo (eau, oignons, brunoise provençale, lait de coco, jus de citron vert (SULFITES), sauce blanche (LAIT), mélange de légumes (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), jus de veau (GLUTEN), huile de tournesol, ail, épices colombo (MOUTARDE))	Gluten, lait, moutarde, sulfites	FR/UE
Risotto Parmesan Volaille & Champignons	C2367	Mélange à base de riz rond cuit, de jambon de dinde et de champignons	Risotto aux champignons (riz rond blanc, LAIT écrémé, champignons de Paris, oignon frit, eau, huile de colza, EMMENTAL, vin blanc (SULFITES), CREME, GRANA PADANO (ŒUF), fond blanc de volaille (SOJA, BLE), arômes naturel (LAIT, GLUTEN), sel, poivre), jambon de dinde (BLE,SOJA)	Sulfites, lait, gluten, soja, œuf	FR
Pilons de Poulet Nature	C2777	Pilons de Poulet Nature	Pilon de poulet	0	UE

Accompagnements

Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
Julienne de Légumes	D1691	Mélange de légumes cuits en julienne assaisonnés	Carottes, courgettes, CELERI rave, chou fleur	Céleri	
Pommes Rissolées	D1789	Pommes de terre coupées en cube, rissolées	pomme de terre, huile de tournesol		
Courgettes BIO 	D1877	Courgettes bio assaisonnées	Courgettes bio, huile de colza aromatisée, sel		
Trio de Legumes BIO 	D1891	Carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio assaisonnés	Trio de légumes bio (carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio), huile de colza aromatisée, sel		
Fusillis Bio 	D2207	Pâtes en spirales assaisonnés	100% semoule de BLÉ dur issu de l'agriculture biologique, huile de colza aromatisée, sel	gluten	
Gratin d'Épinards et de PDT	D2046	Préparation de pomme de terre, légumes, crème et fromage	Pommes de terre, épinards, eau, CREME, EMMENTAL, oignons préfaits, béchamel (LAIT), OEUF, sel, aromate	Lait, œuf	