

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 22 janvier 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Lundi jour de l'an chinois

Menu GEMRCN

LUNDI



duo de crudités
Sauté de Poulet Sauce Curry
Riz Basmati
Fromage Blanc SANS SUCRE
Compote Pommes Bananes BIO

chou blanc BIO aux raisins
Solo de Colin d'Alaska au Citron
Haricots Plats
Comté AOP
Pomme BIO

MARDI



céleri remoulade
Lasagnes Provençales aux Lentilles & Emmental
(plat complet)
Saint Nectaire AOP
Flan Nappé Caramel

Salade Arlequin
Sauté de Boeuf à la Provençale
Boulgour
Camembert BIO
Orange bio

MERCREDI



Salade de Maïs
Tartiflette au reblochon
Plat complet
Fromage blanc BIO
Tarte Aux Pommes

JEUDI



1/2 pomelos au sucre
Pané Blé Emmental Epinards
Gratin de Pommes de Terre
Tomme noire
Yaourt aux Fruits Mixés

Salade de perles aux légumes
Haut de Cuisse de Poulet - Ketchup
Trio de Legumes bio
Coulommiers
Clémentine

VENREDI



Salade de PDT Persillées - Entrée
Filet de Colin sauce Blanche
Haricots Beurre Persilles
Six De Savoie
Lingot Pommes & Amandes

Carottes Râpées BIO
Filet de Colin sauce Blanche
Puree de Patates Douces
Yaourt Nature BIO (IDF)
Compote de Fruits Rouges BIO

(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 22 au 26 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
1/2 Pomelos au sucre	B1002	Demi pomelos et sachet de sucre	Demi pomelos, sucre en dosette		
Céleri Remoulade	B1015	Salade à base de céleri frais, assaisonnée	CELERI frais râpé, assaisonnement (OEUFS), MOUTARDE, sel.	Céleri, moutarde, oeuf	
Salade Arlequin	B1022	Salade à base de concombre et de tomates au maïs	Concombre cubes, tomates cubes, vinaigrette maison (huile de tournesol, eau, vinaigre coloré (SULFITES), MOUTARDE, sel, poivre), maïs, persil	Moutarde, sulfites	
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	
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 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 Verte	B1196	Mélange de salades vertes	Mélange de salades vertes		
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	
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

Sauté de Boeuf à la Provençale		C1299	Sauté de boeuf associé à une sauce tomate à la provençale	Sauté de bœuf, sauce provençale (eau, sauce tomate aromatisée, Vin blanc (SULFITES), mélange méditerranéen (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), Brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine pré-frite, oignons pré-frits, huile de tournesol), oignons, jus de veau (GLUTEN, LAIT), huile d'olive, sucre, ail, poivre	gluten, lait, sulfites	FR
Solo de Colin d'Alaska 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
Boulettes Végétales Sce Tomate 		C1855	Préparation à base de protéines de soja, de tomates et de basilic cuite accompagnée d'une sauce à base de sauce tomate	Boulettes végétales (eau, SOJA, huiles végétales (tournesol, colza), tomate concentré, tomates, sauce tomate, oignons, basilic, sucre, sel), sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, tomates, aubergines pré-frites, oignons pré-frits), huile d'olive, ail, sucre, herbes de Provence, poivre)	Soja	
Lasagnes Provençales aux Lentilles & Emental 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	
Pané Blé Emental Epinars 		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 végétales (tournesol, colza))	Gluten, lait	
Haut de Cuisse de Poulet - Ketchup		C2233	Haut de cuisse de poulet cuit accompagné d'une dosette de Ketchup	Haut de cuisse de poulet, dosette de Ketchup (tomates, vinaigre d'alcool, sucre, sel, arôme, épice)		UE
Filet de Colin Sauce Blanche 		C2307	Filet de colin MSC accompagné d'une sauce blanche	Filet de COLIN MSC, sauce blanche (eau, vin blanc (SULFITES), sauce blanche (LAIT), CREME, échalote, liant pour sauce (LAIT, GLUTEN), fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), vinaigre)	Poisson, lait, sulfites, gluten	
Aiguillettes de Poulet Sce Suprême		C2419	Morceaux de filet et/ou d'aiguillette de poulet rôtis traités en salaison sauce blanche à la crème	Aiguillettes de poulet (filet et/ou aiguillette de poulet), sauce suprême (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, CREME épaisse (LAIT), sauce blanche (LAIT), bouillon de volaille (CELERI, OEU), huile de tournesol, ail)	Lait, sulfites, céleri, œuf	UE
Tartiflette au Reblochon		C2424	Préparation à base de pomme de terre, de lardon de dinde cuit fumé, REBLECHON, oignon rissolé (huile de tournesol), fromage fondu (LAIT), huile de colza, amidon modifié, sel, arôme naturel (LAIT, GLUTEN), arôme et arôme fumée, poivre blanc	Pommes de terre sautées (huile de palme, huile de tournesol), CREME, eau, lardons de dinde cuit fumé, REBLECHON, oignon rissolé (huile de tournesol), fromage fondu (LAIT), huile de colza, amidon modifié, sel, arôme naturel (LAIT, GLUTEN), arôme et arôme fumée, poivre blanc	Lait, gluten	0
Sauté de Poulet Sauce Curry		C2827	Sauté de Poulet accompagnée d'une sauce au curry	Sauté de Poulet, Sauce Curry (Eau, Oignons, Brunoise Provençale, Lait de Coco, Sauce Béchamel (LAIT), Fond Blanc de Volaille (céleri, gluten, œuf), Matière Grasse, Ail, Curry, Coriandre)	Gluten, Lait, Moutarde, céleri, œuf	UE

Accompagnements	Duo de Courgettes	D1682	Mélange de courgettes jaunes et vertes assaisonnées	Duo de courgettes (courgettes vertes et jaunes), huile de colza aromatisée, sel.		
	Haricots Beurre Persilles	D1718	Haricots beurre assaisonnés au persil	Haricots beurre fins, huile de colza aromatisée, sel, persil, ail		
	Haricots Plats	D1723	Haricots plats coupés cuits assaisonnés	Haricots plats, huile de colza aromatisée, sel		
	Puree de Patates Douces	D1806	Purée de patate douce et de pomme de terre	Patates douces, eau, crème fraîche (LAIT), BEURRE, sel, poivre	Lait	
	Gratin de Pommes de Terre	D1811	Préparation cuite à base de pommes de terre, crème et fromage	Préparation gratin dauphinois (pommes de terre pré-frites, eau, CREME, FROMAGES, CREME, arômes naturels, huile végétale de colza, sel, épices, huile végétale d'ail), emmental rapé	Lait	
	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		
	Riz Basmati	D1900	Riz basmati cuit assaisonné	Riz basmati, huile de colza aromatisée, sel		
	Boulgour	D1960	Boulgour assaisonné	BOULGOUR assaisonné, huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
Desserts	Lingot Pommes & Amandes	G2148	Gâteau aux pommes, parsemé d'amandes effilées et grillées	Pommes, sucre, huile de colza, OEUF entier, farine de BLE (GLUTEN), eau, amidon de BLE (GLUTEN), sirop de glucose fructose, AMANDES, LAIT écrémé, sel, arômes.	Oeuf, gluten, fruits à coques (amandes), lait	
	Tarte aux Pommes	G2177	Fond de pâte sucrée garnie d'une compote de pommes recouverte de lamelles de pommes fraîches	Pommes, compote de pommes, farine de BLE, nappage, sucre, préparation à base de matières grasses, OEUFS, eau, poudre à lever, sel	Gluten, œufs	