

# Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 29 janvier 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

jeudi 1er février chandeleur

Menu GEMRCN

LUNDI



Rosette\* - Cornichon  
Pavé de Colin d'Alaska Béarnaise  
Carottes BIO  
Kiri BIO  
Crème Saveur Vanille

Macédoine mayonnaise BIO  
Sauté de Porc\* Sauce Tomate  
Quinoa  
Saint-Paulin  
Pomme bio

MARDI



1/2 Pomelos au sucre  
Filet de Poulet Sce Crème  
Frites BIO  
Brebis Crème  
compote de Pomme BIO

Duo de Crudités  
Steak Haché - Sauce Barbecue  
Frites BIO  
Brie  
Clémentine

MERCREDI



Taboulé  
Dés de Colin crème de Poireaux  
Ratatouille bio  
Fromage Frais Fouetté (laitage)  
Ananas au sirop

JEUDI



Crêpe Au Fromage  
Penne Carbonara (plat complet)  
(Plat Complet)  
Chèvre Buchette à la Coupe  
Crêpe Nature Sucrée BIO

Potage BIO  
Oeufs Durs Sauce Mornay  
Trio de Legumes BIO  
Carré Frais 1/2 Sel BIO  
Yaourt Aromatisé IDF (dessert)

VENREDI



Lentilles Vertes Ciboulette  
Fileté de Poisson Tomate et Mozzarella  
petits pois  
kiri  
Liègeois Chocolat BIO

Pâté de Campagne\* - Cornichon  
Fileté de Poisson Tomate & Mozzarella  
Coquillettes Bio  
Gouda  
Orange

(\*) plat contenant du porc



# Menu Liberté

Semaine du 29 janvier au 02 février 2024



**Ekilibre**  
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

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		
Crêpe au Fromage	B1035	Crêpe pliée en forme de demi-lune, garnie d'une sauce au fromage	Eau, farine de blé (GLUTEN), OEUFs frais, Emmental, FROMAGE, lactose et protéine de lait, huile de coprah, amidon de riz, sel, huile de tournesol, poivre blanc, muscade.	Gluten, oeuf, lait	
Duo de Crudités	B1044	Salade à base de carotte et céleri râpés assaisonnés	Carottes fraîches râpées, CÉLERI 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	
Entrées Pâté de Campagne - Cornichon 	B1096	Charcuterie à base de viande de porc, d'oignons et d'épices, accompagnée de cornichon	Pâté de campagne (Viande de porc, gras et abats de porc, eau, oignons frais, couenne de porc, féculé de pomme de terre, sel, protéines végétales (SOJA), épices et plantes aromatiques, arômes naturels) Cornichons (MOUTARDE)	moutarde, soja	FR
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	
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	
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 (CÉLERI), sucre, persil, menthe, ciboulette, sel, citron	Gluten, céleri	
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
Potage BIO 	B1270	Velouté de légumes Bio	Légumes bio (carottes bio, pommes de terre bio, oignons bio, haricots verts bio, CÉLERI-rave bio, choux-fleurs bio, poireaux bio), eau, huile d'olive bio vierge extra, sel, thym bio, arôme naturel de poivre.	Céleri, gluten (blé)	
Lentilles Vertes Ciboulette	B1287	Salade de lentilles vertes, assaisonnée	Lentilles vertes, assaisonnement, huile d'olive, vinaigre d'alcool, échalote, ciboulette, sel.	Moutarde	

Plats

Pavé de Colin d'Alaska Béarnaise 	C1247	Portions de filets de colin d'Alaska MSC, recouvertes d'une sauce béarnaise	Filet de COLIN (POISSON) d'Alaska MSC, Sauce béarnaise (eau, huiles végétales (colza, tournesol), farine de BLE, vinaigre, matière grasse (palme), oignon, herbes (persil, estragon), sel, épices, levure, arôme de beurre)	Poisson, gluten (blé)	
Penne Carbonara (plat complet)	C1477	Pennes accompagnés d'une sauce à base de lardons de volaille, crème et parmesan	PENNES (GLUTEN), sauce carbonara (lardons de volaille, oignons, CREME, sauce blanche (LAIT), PARMESAN (LAIT), fond blanc de volaille (OEUF, GLUTEN, CELERI), huile de tournesol, vinaigre, poivre)	Lait, œuf, gluten	UE
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
Filet de Poulet Sce Crème	C1830	Filet de poulet cuit accompagné d'une sauce préparée à base de crème	Filet de poulet rôti cuit, sauce crème (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (carottes, courgettes, poireaux, CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce béchamel (LAIT), fond blanc de volaille (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail)	Sulfites, lait, gluten, céleri	UE/Ukr
Oeufs Durs Sauce Mornay	C1858	Œufs durs accompagné d'une sauce blanche de type Mornay	OEUFS durs, sauce Mornay (eau, sauce béchamel (LAIT), EMMENTAL râpé (LAIT), muscade, poivre, épices (paprika, poivre, safran))	Œuf, lait	
Omelette Nature BIO 	C2019	Omelette bio	Œuf entier bio, LAIT écrémé bio, sel	Œuf, lait	
Dés de Colin MSC crème de Poireaux 	C2095	Dés de colin d'Alaska MSC, sauce à base de poireaux à la crème	Dés de COLIN MSC, Sauce (Eau, émulsé de poireaux à la CREME (LAIT), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), échalote, fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), vinaigre blanc, ail.	Poisson, lait, gluten, sulfites	
Fileté de Poisson Tomate & Mozzarella 	C2427	Filet de poisson blanc MSC à la sauce tomate et à la mozzarella	POISSON blanc MSC (Colin d'Alaska ou Merlu blanc ou Hoki Nouvelle-Zélande/Patagonie), coulis de tomate, eau, MOZZARELLA (LAIT), concentré de tomates, huile de colza, farine de BLE, GRANA PADANO (OEUF), condiment balsamique blanc (SULFITES) sucre sel arôme (LAIT GLUTEN) origan ail	Poisson, gluten, œuf, soja, lait, sulfites, céleri	
Cordon Blé Soja 	C2559	Préparation à base de fromage fondu et jambon végétal panée	Préparation de protéines SOJA-BLE (huile de colza, eau poudre de blanc d'OEUF, sel), Panure (farine BLE, sel, levure, épices), FROMAGE fondu, Prépa végétale tranchée (eau, huile canola, amidon BLE, poudre blanc d'OEUF, épaississants, arômes naturelles, épices), Huile tournesol.	Gluten, Lait, Soja, oeuf	0
Sauté de Porc Sauce Tomate	C2638	Sauté de porc, sauce tomate aux petits légumes	Sauté de porc cuit, sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine pré-frite, oignons pré-frits, huile de tournesol), huile d'olive, ail, basilic, sucre, poivre)	0	0

Accompagnements	Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Frites BIO 	D1708	Frites BIO pré-frites	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio		
	Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, 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		
	Céréales aux Légumes	D2004	Poêlée de légumes, céréales et quinoa	Courgette, bouillgour (GLUTEN), eau, semoule de BLE dur, oignon, quinoa blanc, huile d'olive, huile de colza, flocon de SOJA, sel, persil, purée d'ail, thym, jus concentrés de citron et d'orange, pulpes de citron, acidifiant: acide citrique, extrait de citron, concentré de tomates, épices moulues (cumin, gingembre, cannelle, cardamome, poivre)	Soja, 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, LAITNE d'ŒUF), pommes de terre en cubes (pommes de terre, eau)	Lait, œuf	
	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	
	Quinoa	D2128	Quinoa assaisonné	Quinoa, huile de colza aromatisée, sel		
Desserts	Crêpe Nature Sucrée BIO	G2340	Crêpe moelleuse sucrée au parfum vanille	LAIT entier, farine de BLE (GLUTEN), ŒUFS entiers frais, huile de colza, poudres à lever.	Lait, gluten, œuf	
	Tarte Flan	G2518	Tarte sucrée composée d'un onctueux appareil à flan aux œufs frais	Lait écrémé, sucre, farine de BLE, BEURRE (LAIT), OEUF frais entier, amidon modifié, huile de colza, lait écrémé en poudre, amidon de riz, sucre, arôme, poudres à lever sel	Lait, oeuf, gluten	