

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 08 janvier 2024



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Jeudi Couscous

Menu GEMRCN

LUNDI



Salade de Maïs
Haut de Cuisse de Poulet
Gratin Brocolis et PDT
Comté AOP
Poire au sirop BIO

duo de crudités BIO
Ratatouille Bio et Boulgour (plat complet)
(Plat Complet)
Kiri BIO
Clémentine

MARDI



Crêpe au Fromage
Sauté de Veau Marengo
Petits Pois
Cabrette BIO
Eclair Chocolat

Salade Coleslaw BIO
Brandade de Morue
(Plat Complet)
Fromage Blanc SANS SUCRE
Pomme

MERCREDI



Salade de Haricots Verts - Entrée
Tortellinis aux 4 Fromages (plat complet)
(Plat Complet)
Petit Suisse SANS SUCRE
Tarte aux Pommes Normande

Salade Napoli (pâtes,tomates) - Entrée
Jambon* Blanc Supérieur
Chou Fleur persillé
Chanteneige BIO
Poire BIO

JEUDI



Chou rouge BIO
Couscous
Semoule
Camembert en portion
Galette Des Rois

oeuf Dur Mayonnaise
Steak Haché - Ketchup
Gratin de Pommes de Terre
Yaourt Nature BIO (IDF)
Ananas au Sirop

VEDI



Rillettes - Cornichon*
Dés de colin Sauce crème
Riz Creole
Croc Lait
Yaourt aux Fruits Mixés

Salade de PDT Persillées - Entrée
Pané de blé Tomate & Mozarella
Duo de courgettes
Saint-Paulin BIO
Orange BIO

(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 08 au 12 janvier 2024



Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Oeuf dur mayonnaise	B1001	Oeuf dur mayonnaise	OEUF dur, mayonnaise (MOUTARDE, SULFITES)	Œuf, moutarde, sulfites	
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	
Chou rouge bio 	B1097	'Chou rouge bio râpés assaisonnement maison	Chou rouge Bio, vinaigrette maison (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
Rillettes - Cornichon 	B1110	Rillettes pur porc (maigre de porc assaisonné et cuit dans de la graisse de porc) et cornichon	Rillettes pur porc, Cornichon	Moutarde, sulfites	Porc: FR
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	
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 Napoli (pâtes,tomates) - Entrée	B1183	Salade à base de pâtes 3 couleurs, tomates et maïs, assaisonnée	Tortis 3 couleurs (nature, tomates, épinards) (GLUTEN, OEUF), tomate fraîche, assaisonnement, maïs, persil, ail, sel.	Gluten, œuf, moutarde	
Salade Coleslaw BIO 	B1394	Mélange bio de chou blanc et carotte en mayonnaise	Chou blanc bio, carottes bio, mayonnaise bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE), sel, poivre blanc), sel, poivre	Œuf, moutarde, sulfites	
Salade de Haricots Verts - Entrée	B1400	Salade à base de haricots verts, assaisonnée	Haricot vert extra fins, vinaigrette, sel	Moutarde	

Entrées

Plats

Brandade de Morue	C1268	Préparation gratinée à base de purée de pomme de terre et de morue cuite	Pomme de terre en flocons réhydratés (eau, flocons de pomme de terre, morue, huile de colza, lait écrémé en poudre, oeuf entier, purée d'ail, sel, poivre)	Poisson, lait, oeuf	ELAB FR
Couscous	C1322	Mélange de légumes accompagnés de boulettes de viande, de merguez et de pilon de poulet	Légumes (navets, carottes, courgettes, pois chiches, poivrons, CELERI, sauce), pilon de poulet, boulette (dinde, poulet, SOJA, eau, oignons, sel, épices, plantes aromatiques, sirop de glucose, citron, betterave poudre, arôme naturel), merguez (viande bovine, viande d'ovin, eau, épices, sel, sirop de glucose, arômes)	Céleri, soja, gluten, oeuf	UE/HorsUE
Ratatouille Bio et Boulgour (plat complet)	C1421	Mélange de ratatouille Bio et de boulgour assaisonné	Boulgour (GLUTEN), Ratatouille (Tomates, courgettes, aubergines grillées, eau, oignons, poivrons jaunes et rouges, huile végétale d'olive vierge, purée de tomates, concentré de tomates, sel, sucre, ail, thym, amidon de riz, jus concentré de carotte, oignon en poudre, échalote en poudre, poivre)	gluten	
Jambon Blanc Supérieur	C1426	Jambon cuit supérieur découenné dégraissé	Jambon de porc, eau, sel, bouillon de porc et légumes (eau, os, viande de porc, jus concentré d'oignon et carotte, légumes, arôme)	0	UE
Steak Haché - Ketchup	C1614	Steak haché de boeuf précuit et ketchup en dosette	Steak haché de boeuf, ketchup en dosette		VBF
Sauté de veau Marengo	C1616	Sauté de veau accompagné d'une sauce mijotée aux légumes	Sauté de veau, sauce marengo (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, tomate cube, liant (GLUTEN, LAIT), jus de veau (GLUTEN), concentré de tomate, huile de tournesol, ail, poivre, thym)	Gluten, lait, sulfites	FR
Tortellinis aux 4 Fromages (plat complet)	C1725	Pâte précuite à la semoule de blé dur et aux œuf, farce à base de fromage, sauce aux fromages	Pâtes aux OEUFs : semoule de BLE, OEUFs Farce : FROMAGE ricotta, chapelure (farine de BLE, sel, levure), flocons de pommes de terre, FROMAGE à pâte dure, cheddar blanc (LAIT), FROMAGE à pâte mi-dure, sel, huile de colza, noix de muscade moulue, ail en poudre, eau; sauce au fromage (eau, EMMENTAL râpé, sauce blanche (LAIT), CREME, FOURME D'AMBERT, PARMESAN (LAIT, ŒUF))	Lait, gluten, oeuf	
Dés de colin Sauce crème	C2015	Dés de colin MSC accompagnés d'une sauce crémeuse	cubes de filet de COLIN MSC, sauce crème (eau, vin blanc (SULFITES), oignon, brunoise de légumes, CREME, sauce blanche (LAIT), liant (GLUTEN, LAIT) fumet de poisson (POISSON), ail, huile de tournesol), amidon, farine de BLE, sirop de glucose et protéines de lait, maltodextrine, sel, arôme naturel de poivre	Poisson, sulfites, lait, gluten	
Haut de Cuisse de Poulet	C2259	Haut de cuisse de poulet rôti cuit	haut de cuisse de poulet		UE
Pané de blé Tomate & Mozzarella	C2599	Préparation à base de protéines végétales, de tomates et de mozzarella, panée, préfrite, cuite, surgelée	Protéines végétales, tomates, fromage, eau, farine de BLE oignons, tomates, mozzarella (LAIT), tomates double concentré, sel, sucre, persil, ail, basilic, origan, romarin, thym, chapelure (farine de blé, levure, sel), farine de maïs, amidon de maïs, amidon de pomme de terre, amidon modifié de maïs, sel, huiles tournesol, colza	gluten, lait	FR

Accompagnements	Chou Fleur persillé	D1665	Chou fleur assaisonné, persil	Chou fleur, huile de colza aromatisée, sel, persil, ail		
	Duo de Courgettes	D1682	Mélange de courgettes jaunes et vertes assaisonnées	Duo de courgettes (courgettes vertes et jaunes), huile de colza aromatisée, sel.		
	Gratin Brocolis et PDT	D1716	Mélange de brocolis et de pomme de terre cuisinés	Gratins de brocolis et pommes de terre, huile de tournesol, eau, CREME fraîche, amidon de maïs, mélange de FROMAGES à pâte dure râpés (LAIT pasteurisé), sel, extrait de levure, muscade	Lait	
	Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
	Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
	Semoule	D1836	Semoule de blé assaisonnée	Semoule de BLE, eau, huile d'olive vierge extra, sel	Gluten (blé)	
	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	
Desserts	Eclair chocolat	G1971	Pâte à choux aux oeufs frais garnie de crème pâtissière chocolatée et glacée par une pâte à glacer parfumée au chocolat	Eau, sucre, OEUFs frais, farine de BLE (GLUTEN), huile de colza, pâte de cacao, lactose et protéines de LAIT, amidon de maïs, cacao maigre, CREME, fibre de racine de chicorée (inuline), gélifiant : carraghénanes, LAIT écrémé, beurre de cacao, LAIT entier, sel, émulsifiant : lécithine de SOJA	Gluten, oeuf, lait, soja	
	Tarte aux Pommes Normande	G2137	Pâte sablée à l'appareil onctueux et aux pommes légèrement croquantes	Pomme, farine de BLE (GLUTEN), LAIT écrémé, sucre, OEUF frais entier, margarine, caramel, gélifiant: agar agar-pectines.	Gluten (blé), oeuf, lait	
	Galette des Rois	G2303	Galette pur beurre à la frangipane	Crème frangipane (sucre, BEURRE pâtissier, AMANDES en poudre, eau, farine de BLE, OEUFs frais, poudre de LAIT écrémé, poudres à lever, arôme naturel d'amande), farine de BLE - BEURRE pâtissier, eau, lactosérum (LAIT) et protéines de LAIT, OEUFs frais, sel.	Gluten, lait, œuf, fruits à coques	