

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU :

lundi 03 février 2025



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

mardi chandeleur

LUNDI



Rillettes* (VPF) - Cornichon

Carottes Râpées BIO

Arancini au pistou

Sauté de poulet (VF) sauce tomate

Pommes Noisettes

Haricots Verts BIO

Brie

Fromage Blanc BIO

Yaourt aux fruits

Pomme BIO



MARDI



Terrine aux 3 Légumes au Coulis de Tomate

Salade de chou-fleur persillé

Crêpe à l'Emmental

Blanquette de Veau (VF)

Trio de Legumes BIO (carottes, chou-f, broc)

Riz Creole

Yaourt Aromatisé (laitage)

Babybel BIO

Crêpe Moelleuse Sucrée BIO

Coupelle de Pêches au Sirop



MERCREDI



Pâté de Campagne* VPF - Cornichon

Nuggets de Poulet (VF)

Gratin de Chou Fleur & PDT

Petit Cabray

Moelleux Marbré Chocolat



JEUDI



Salade Coleslaw BIO

Salade de Blé & Lentilles

Pilons de Poulet Aux Herbes

Filet de Colin MSC Pané

Frites BIO

Julienne de Légumes

Camembert à la Coupe

Emmental BIO

Poire

Flan nappé Caramel BIO



VEDREDI



Salade de Tartare Piémontaise

Carottes Râpées BIO

Pavé de Colin MSC à la Provençale

Pavé de Colin MSC à la Provençale

Purée de potimarron bio

Purée de potimarron BIO

Saint-môret Bio

Port Salut

Orange

Yaourt aromatisé BIO (IDF)



(*) plat contenant du porc

Menu Liberté

Semaine du 03 au 07 février 2025

Ces informations sont précises sous réserve de modifications ultérieures.







Nom du produit		Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
	Pâté de Campagne VPF - 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
	Rillettes (VPF) - 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
	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
	Salade de Blé & Lentilles	B1168	Salade de blé et lentilles associés à des légumes, assaisonnée	BLE (GLUTEN) cuit, lentilles blondes cuites, maïs, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), carotte cube, petit pois, sel.	Gluten, moutarde	
	Salade de Tartare Piémontaise	B1272	Salade piémontaise légumes coupe brunoise	Pomme de terre, sauce mayonnaise (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, MOUTARDE, jaune d'ŒUF, sel, sucre, amidon de pomme de terre, épices), ŒUF, tomate fraîche, cornichon (cornichon, vinaigre sel (MOUTARDE)), MOUTARDE à l'ancienne (graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), ciboulette, vinaigre d'alcool, sel	Œufs, moutarde	PDT : France; Œuf : UE
	Salade de chou-fleur persillé	B1286	salade de chou-fleur cuit vinaigrette	Brisure de chou fleur, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), vinaigre balsamique blanc (SULFITES), MOUTARDE à l'ancienne (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), persil, sel, piment d'Espelette AOP	Moutarde, sulfites	
	Terrine aux 3 Légumes au Coulis de Tomate	B1379	Terrine de légumes 3 couches (carotte, céleri, brocolis) au coulis de tomate	Terrine aux 3 légumes (Eau, carottes, CELLERI, brocolis, huile de tournesol, CREME, blanc d'ŒUF en poudre, sel, ail, concentré de tomate, estragon, poivre blanc), coulis de tomate (Sauce tomate, huile d'olive)	Céleri, lait, œuf	
	Salade Coloslaw 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 Blé Provençale	B1415	Salade à base de blé et de légumes, assaisonnée	BLE (GLUTEN), ASSAISONNEMENT (MOUTARDE), POIVRON VERT, POIVRON ROUGE, TOMATE fraîche, oignon, ail, basilic, col, herbes de Provence.	GLUTEN (BLE), moutarde	

Entrées

Plats

Fusillis Bio Sœe Tomate Végétale Bio		C1244	Fusillis bio accompagnés d'une sauce tomate végétale bio	Fusillis bio (GLUTEN, huile de colza aromatisée, sel), sauce tomate (Egrené végétal bio (SOJA* Français (eau, protéine végétale texturée de SOJA*), Sauce SOJA* salée fermentée (eau, sucre*, blé*, soja*, levure*, sel), sauce pizza aromatisée, oignons, brunoise de légumes (carottes, poireaux, CELERI), navet, oignons), huile de tournesol, ail	Gluten, soja, céleri	
Blanquette de Veau (VF)		C1256	Sauté de veau cuit associé à une sauce blanche crémeuse	Sauté de veau cuit, sauce blanquette (eau, oignons, brunoise de légumes (CELERI), CREME, sauce béchamel (LAIT), champignons de Paris, fond blanc de volaille, huile de tournesol, bouillon de légumes (CELERI), ail, jus de citron (SULFITES))	Céleri, lait, sulfites	FR
Nuggets de Poulet (VF)		C1483	Préparation à base de viande de poulet enrobée de pâte à beignet pré-frite et cuite à cœur	Viande de poulet, eau, farine de BLE, chapelure de BLE, sel, arômes naturels, extrait d'épices, huile de tournesol	Gluten	FR
Arancini au pistou		C1607	Préparation à base de riz et aubergine, frites	riz précuit, aubergines pré-frites, PARMESAN, oignons pré-frites, CREME, GLUTEN de BLE, huile d'olive vierge extra, basilic, MOZZARELLA (LAIT), amidon, ail, sel, arôme naturel (CELERI), épice. Enrobage : chapelure (farine de BLE), enrobant (eau, farine de BLE), huiles végétales (colza et tournesol)	lait, gluten, céleri	0
Tarte aux Légumes		C1622	Tarte salée garnie aux légumes (tomates, courgettes, aubergines, poivrons, oignons)	Eau, farine de BLE, tomates, ŒUFS entiers frais, courgette, CREME fraîche, aubergines grillées, poivrons, LAIT, oignons, BEURRE, huile de colza, FROMAGE, huile d'olive, sel, ail, basilic, poivre	Gluten, œuf, lait	
Pilons de Poulet aux Herbes		C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
Crêpe à l'Emmental		C2090	Pâte à crêpe avec une garniture au fromage	Eau, farine de BLE, ŒUF frais, Emmental (LAIT), FROMAGE, lactose et protéine de lait, huile de coprah, sel, huile de coprah, sel, huile de tournesol, poivre blanc, muscade.	Gluten, œuf, lait	
Pavé de Colin MSC à la Provençale		C2102	Portion filet de colin d'Alaska MSC nappé de sauce Provençale	Filet de COLIN (POISSON) d'Alaska MSC, sauce provençale (eau, CREME fraîche, FROMAGE EDAM, oignon, huile de tournesol, tomate, poivre, sucre, herbes (origan, persil, basilic, romarin, marjolaine, thym, sarriette, lavande, fenouil, sauge), sel, tomate, pâte de tomate, ail, épices (poivre blanc, poivre de Cayenne))	Poisson, lait	
Filet de Colin MSC Pané		C2556	Moulé de filets de colin d'Alaska MSC, pané, sans arêtes	Moulé de filets de COLIN d'Alaska MSC, panure (chapelure (GLUTEN), enrobant (eau, farine de BLE, farine de riz, sel), huiles végétales (tournesol, colza))	Poisson, gluten	0
Sauté de Poulet Sœe tomate		C2705	Sauté de poulet accompagné d'une sauce à la tomate	Sauté de poulet, sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouge, tomates, aubergines pré-frites, oignons pré-frites, huile de tournesol, huile d'olive, ail, sucre, herbes de Provence, poivre	0	UE

Julienne de Légumes	D1691	Mélange de légumes cuits en Julienne assaisonnés	Carottes, courgettes, CELERI rave, chou fleur	Céleri
Frites BIO 	D1708	Frites BIO pré-frites	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio	
Haricots Verts BIO	D1717	Haricots verts issus de l'agriculture biologique, assaisonnés	Haricots verts issus de l'agriculture biologique, huile de colza aromatisée, sel	
Haricots Panaches	D1721	Haricots verts et beurres cuits, assaisonnés	Haricots verts et haricots beurres, huile de colza aromatisée, sel	
Pommes Noisettes	D1782	Préparation à base de purée de pommes de terre	Pomme de terre, pommes de terre déshydratées, huile de tournesol, sel, épices	
Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel	
Trio de Legumes BIO (carottes, chou-f, broc) 	D1891	Carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio assaisonnés	Trio de légumes bio (carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio)	
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-crème, farine de maïs, amidon de riz, sel, ail, épices, JAUNE d'ŒUF), pommes de terre en cubes (pommes de terre, eau)	Lait, œuf
Purée de potimarron BIO et Pdt 	D2221	Purée de potimarron Bio et pdt	Purée de potimarron, purée de pomme de terre (LAIT), huile végétale aromatisée, sel	Lait
Crêpe Moelleuse Sucrée BIO 	G2173	Crêpe moelleuse sucrée biologique	LAIT frais entier*, ŒUFS entiers*, farine de froment(GLUTEN)*, sucre de canne*, huile de colza*, huile de tournesol*	Lait, œuf, gluten

Accompagnements

Desserts