

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU : **lundi 05 mai 2025**

Liberté *Menu du Jour 1* *Menu du Jour 2*

Mardi plat végétarien

L
U
N
D
I



Carottes Râpées à l'orange
Samoussa (plat)
Riz Mékong (maïs, pois, carottes)
Tomme Grise BIO
Petit Suisse Fruités



M
A
R
D
I



Salade de PDT Ciboulette
Steak haché (VBF) - Ketchup
Haricots Verts Persillés
Babybel BIO
Crème Dessert Chocolat Bio



M
E
R
C
R
E
D
I



Salade de Quinoa
Omelette Nature
Pommes Vapeur Persillées
Camembert BIO
Coupelle de Pêches au Sirop



J
E
U
D
I



Férialé Férialé



V
E
N
D
R
E
D
I



Terrine de Saumon Sce Citron
Filet de Colin / Hoki Sauce Meunière
Duo de Carottes
Fromage Blanc BIO
Kiwi



(*) plat contenant du porc




Menu Liberté

Semaine du 05 au 09 mai 2025







Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.


Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Salade de Quinoa	B1004	Salade à base de quinoa, de boulghour et de petits légumes	quinoa, boulghour (GLUTEN), semoule de BLE dur, carotte cube, concombre cube, tomates fraîches cubes, jus citron, huile d'olive, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), pesto (basilic, huile de tournesol, fromage (LAIT), eau, huile d'olive, sel, ail, jus de citron), sel	Gluten, lait, 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	
Terrine de Saumon Sca Citron	B1060	Terrine de saumon associée à une sauce à base de jus de citron	Terrine de saumon (POISSON, LAIT, ŒUF), Sauce citron (mayonnaise (ŒUF), eau, jus de citron (SULFITES), persil, ciboulette, mélange d'épices)	Poisson, lait, oeuf, gluten, sulfites, crustacés	
Salade de PDT Bio ciboulette 	B1098	*Cubes de pommes de terres biologiques assaisonnées à la ciboulette	Pommes de terre cubes Bio, vinaigrette maison (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE, sel, poivre blanc), sel, ciboulette	Moutarde	
Salade Camarguaise (entrée) - Riz/surimi	B1126	Salade de riz au surimi, assaisonnée	Riz cuit, miettes de surimi (POISSON, GLUTEN), sauce vinaigrette (CRUSTACE, MOUTARDE), concombre cube, maïs, carotte cube cuite.	Poisson, gluten, crustacés, 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	
Carottes Râpées à l'Orange	B1163	salade de carottes râpées, vinaigrette à l'orange et persil	carottes râpées, jus d'orange, vinaigrette (MOUTARDE, SULFITES), sel, poivre, fleur d'oranger, persil	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, sel, herbes de Provence.	Gluten (blé), moutarde	

Entrées

Plats

Pennes Sce Tomato Egréné Végétal BIO (plat complet) 	C1274	Pennes accompagnées d'une sauce tomate végétale bio	Pennes (GLUTEN, huile de colza aromatisée, sel), sauce tomate (Egréné 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, lait, sulfites	UE
Parmentier de Légumes (plat complet)	C1373	Mélange de légumes à la moutarde, purée de pommes de terre et chapelure au persil	Haricot rouge, fèves de SOJA, oignons, carottes, pommes de terre, CREME fraîche, concentré de tomates, poivrons rouges, LAIT, huile d'olive, ail, bouillon de légumes, persil, chapelure (GLUTEN), sel, moutarde de Dijon, thym, poivre, curcuma.	Soja, gluten, lait	
Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Haut de cuisse de poulet au jus	C1536	Haut de cuisse de poulet rôti cuit avec un jus	Haut de cuisse de poulet rôti, jus (eau, oignon, brunoise nature (CELERI), vin blanc (SULFITES), huile de tournesol, jus de veau, farine de riz, sel, poivre, herbes de provence)	sulfites, céleri	UE
Steak Haché (VBF) - Ketchup 	C1614	Steak haché de boeuf précuit et ketchup en dosette	Steak haché de boeuf, ketchup en dosette		FR
Dés de colin MSC 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), farine de riz, fumet de poisson (POISSON), ail, huile de trounesol)	Poisson, sulfites, lait,	
Sauté de Porc (VPF) aux Olives 	C2222	Sauté de porc cuit accompagné d'une sauce aux olives	Sauté de porc, sauce aux olives (Eau, sauce tomate aromatisée, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons, tomates, aubergines pré-frites, oignons pré-frits, huile de tournesol), olives vertes rondelles, fond de volaille, huile d'olive, vin blanc (SULFITES), ail, sucre, herbes de Provence, poivre)	Sulfites	FR
Samoussa aux légumes (plat)	C2438	Galette à base de farine de riz, préparation à base d'oignons et de carotte assaisonnée	Préparation déshydratée (Protéines de SOJA, pois semoule, arômes, plantes aromatiques, carotte déshydratée, épices, sel), farine (GLUTEN), farine de riz, oignons, huile de colza, carotte, GLUTEN de blé, sel. Huile de friture : huile de colza.	Gluten (blé), soja	0

Accompagnements

Duo de Carottes	D1679	Mélange de carottes orange et jaune, assaisonnées	Mélange de carottes jaunes et oranges, huile de colza aromatisée, sel		
Haricots Verts Persillés	D1725	Haricots verts assaisonnés	Haricots verts, assaisonnement (huile de colza aromatisée, sel, persil, ail)		
Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
Pommes Vapeur Persillées	D1796	Pommes de terre cuites, assaisonnées d'huile et de persil	Pommes de terre cuites, huile de colza aromatisée, sel, persil		
Courgettes BIO 	D1877	Courgettes bio assaisonnées	Courgettes bio, huile de colza aromatisée, sel		
Riz Mékong (maïs, pois, carottes)	D1920	Mélange de riz et de petits légumes assaisonné	Mélange de riz mékong (riz basmati précuit salé, carottes jaunes, maïs doux, garden peas (petits pois doux), poireaux julienne, carottes orange, oignons cubes), huile de colza aromatisée, sel		