

# Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE

SEMAINE DU :

lundi 17 mars 2025



Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

LUNDI



Expérimentation Menu Unique

Salade de Perles aux Légumes

Steak Haché VBF BIO - Sce Barbecue

Coquillettes BIO

Yaourt Nature BIO (IDF)

Clafoutis Cerises



MARDI



Betteraves Bio

Colombo de Poulet

Gratin de Chou-fleur et PDT

Cabrette BIO

Mousse au chocolat



MERCREDI



Salade de PDT BIO Ciboulette

Sauté de Veau Basquaise

Purée de pomme de terre

Gouda BIO

Flan Nappé Caramel BIO



JEUDI



Carottes râpées BIO

Filet de Poulet Sauce Champignons

Frites BIO

Fromage Blanc BIO

Kiwi



VENDREDI



Salade de Riz au Thon - Entrée

Pavé de Colin MSC Jardinière

Fusillis Bio

Petit Suisse Nature BIO

Liégeois au Chocolat



(\*) plat contenant du porc









# Menu Liberté

Semaine du 17 au 21 mars 2025







**Ekilibre**  
RESTAURATION TRAITEUR




Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

	Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Entrées	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	
	Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
	Salade Coleslaw	B1129	Salade à base de chou blanc et carottes râpées, assaisonnée	Chou blanc frais râpé, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, MOUTARDE, jaune d'OEUF, sel, sucre, épices), carotte fraîche râpée, sucre, CREME épaisse (LAIT), oignon, sel	Moutarde, œuf, lait	
	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
	Duo de Crudités BIO 	B1149	Duo de céleri râpé bio et carottes râpées bio, assaisonné	CELERI bio, carottes bio, vinaigrette (MOUTARDE, SULFITES), mayonnaise bio (OEUFS), sel, poivre	Céleri, moutarde, œuf, sulfites	
	Salade de Riz au thon - Entrée	B1184	Salade composée à base de riz, thon et légumes (tomates, poivrons, olives noires)	Riz, thon (POISSON), sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, sucre, épices), tomate, maïs, poivron rouge, poivron vert, olive noire, vinaigre d'alcool, persil, sel	Poisson, moutarde	
	Rosette - Cornichon	B1216	Saucisson sec pur porc accompagné de cornichon	Rosette (Viande de porc, sel, LACTOSE, sirop de glucose, vin, dextrose, poivres, ail, muscade, antioxydant, conservateur, ferments), cornichon (Cornichon, eau, vinaigre, sel, graines de MOUTARDE, oignons, poivre, coriandre, arôme estragon)	Lait, moutarde	UE
	Betteraves Bio 	B1264	Salade à base de betteraves bio, assaisonnée	Betteraves rouges Bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITE), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
	Salade de Haricots Verts - Entrée	B1400	Salade à base de haricots verts, assaisonnée	Haricot vert extra fins, vinaigrette, sel	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

Omelette Nature		C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Arancini au pistou		C1607	Préparation à base de riz et aubergine, frits	riz précuit, aubergines pré-frites, PARMESAN, oignons pré-frits, 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
Solo de Colin d'Alaska MSC 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
Filet de Poulet Sce Champignons		C2114	Filet de poulet accompagné d'une sauce crème de champignons	Filet de poulet, sauce champignons (eau, vin blanc (SULFITES), oignon, velouté de champignons (LAIT), CREME, sauce blanche (LAIT), champignons de Paris, champignons forestiers, jus de veau (GLUTEN), huile de tournesol, ail, persil, poivre)	Sulfites, lait, gluten	UE/Ukr
Pané Blé Emmental Epinards		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	
Pavé de Colin MSC Jardinière 		C2200	Portion de filets de Colin d'Alaska MSC, découpées dans un bloc de filet, sans peau, sans arête, nappé d'une sauce aux légumes	Filets de COLIN D'ALASKA MSC, Légumes (Navets, Courgettes, Carottes, Poireaux, Oignons), LAIT écrémé, FROMAGE EDAM, Eau, CREME fraîche, Huile de tournesol, Amidon de maïs, Sel, Sucre, Amidon de pomme de terre, Arôme (CELERI), Extrait de levure, Vin blanc, Epices (Ail en poudre, Curcuma, Poivre blanc, Noix de muscade), Jus de citron, caramel, LACTOSERUM.	Poisson, lait, céleri	
Aiguillettes de Colin MSC Panées au Fromage 		C2412	Filet de colin d'Alaska MSC, dans une chapelure à l'emmental	Filets de colin d'Alaska MSC, enrobage (enrobant (GLUTEN), chapelure (chapelure (GLUTEN), EMMENTAL, FROMAGE)), huiles végétales (tournesol, colza)	Poisson, lait, gluten	
Steak Haché VBF BIO - Sce Barbecue 		C2518	Steak haché de bœuf bio, dosette de sauce aigre douce fumée	Viande de bœuf hachée bio, sauce barbecue (eau, sucre, concentré de tomate, vinaigres (SULFITES), sel, oignon, épice, arôme, arôme de fumée)	Sulfites	FR
Sauté de Veau Basquaise		C2524	Sauté de veau, sauce tomate poivrons et piment d'Espelette	Sauté de veau (viande de veau, sel), sauce basquaise (Eau, oignons, poivrons rouges et verts, sauce tomate aromatisée, huile d'olive, ail, sucre, piment d'Espelette)		FR
Colombo de Poulet		C2655	Sauté de poulet accompagné d'une sauce épicée type colombo	Sauté de poulet, sauce colombo (eau, oignons, brunoise de légumes provençale, lait de coco, mélange de légumes méditerranéens (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), sauce béchamel (LAIT), jus de citron vert (SULFITES), fond de volaille (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail, épices colombo (coriandre, curcuma,	Lait, gluten, sulfites	UE



<p><b>Accompagnements</b></p>	Frites BIO		D1708	Frites BIO préfrites	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio		
	Légumes du Marché		D1735	Mélange de légumes assaisonnés	Mélange de légumes (Pomme de terre, carotte, haricot vert, brocolis, chou fleur, petit pois, oignon, poivron rouge) huile de colza aromatisée, sel		
	Petits Pois		D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
	Printanière de Légumes		D1802	Mélange de légumes cuits à la vapeur et de pommes de terre	Mélange de légumes (petits pois doux, haricots verts, flageolets, carottes et navets), pommes de terre, huile de colza aromatisée, sel		
	Purée de pomme de terre		D1871	Purée de pomme de terre au lait	Eau, purée flocon de pomme de terre au lait, huile de colza aromatisée, sel	Lait	
	Purée de Brocolis		D1984	Purée à base de brocolis et de pommes de terre au lait	Eau, purée de brocolis, purée de pommes de terre au LAIT (pommes de terre, LAIT entier, arôme naturel goût BEURRE, épice), huile de colza aromatisée, sel	Lait	
	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 maïs, amidon de riz, sel, ail, épices, JAUNE d'ŒUF), pommes de terre en cubes (pommes de terre, eau)	Lait, œuf	
	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	
	Fusillis Bio		D2207	Pâtes en spirales assaisonnées	100% semoule de BLE dur issu de l'agriculture biologique, huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Riz Basmati		D1900	Riz basmati cuit assaisonné	Riz basmati, huile de colza aromatisée, sel		
	Ciafoulis Cerises		G2274	Un appareil à ciafoulis garni de groilles dénoyautées	Eau, sucre, groilles, farine de BLE, OEUFS entiers, huile de colza, amidon de pomme de terre, LAIT, CREME, sel, arôme naturel, poudre à lever	Lait, œuf, gluten	

**Desserts**