

# Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU : **lundi 25 novembre 2024** 

*Liberté*

*Menu du Jour 1*

*Menu du Jour 2*

*Jeudi thanksgiving*

LUNDI



Salade de Riz au thon - Entrée

Duo de Crudités BIO

Fricadelle au Boeuf Sauce Tomate

Lasagnes Provençales aux Lentilles & Emmental BIO

Haricots Beurre Persilles

(plat complet)

Fromage Blanc SANS SUCRE

Kiri bio

Pomme BIO

Coupelle de Pêches au Sirop



MARDI



Betteraves Bio

Rillettes\* (VPF) - Cornichon

Steak Haché au Jus

Filet de Hoki MSC Sce Bisque

Petit Pois et Carottes

Riz Creole

Bombel

Ortolan BIO

Tarte aux Pommes bio:

Orange



MERCREDI



Salade Caravelle

Sauté de Bœuf Strogonoff

Gratin Brocolis et PDT

Milanette

Flan Nappé Caramel



JEUDI



Salade de Maïs

Salade coleslaw

Raviolis aux légumes bio

Sauté de Dinde aux aïelles

(plat complet)

Puree de patates douces

Chèvreine

Fromage Blanc BIO

Yaourt aromatisé Bio (Dessert)

Crumble aux pommes



VENREDI



Salade de Perles aux légumes

Radis - Beurre

Filet de Colin Sauce Meunière

Filet de Hoki Sauce Meunière

Coquillettes BIO

Duo de Carottes

cabrette BIO

Brie

poire

Arlequin de fruits bio



(\*) plat contenant du porc



# Menu Liberté

Semaine du 25 au 29 novembre 2024



**Ekilibre**  
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
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
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'OEUUF, sel, sucre, épices), carotte fraîche râpée, sucre, CREME épaisse (LAIT), oignon, sel	Moutarde, œuf, lait	
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	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	
Salade Caravelle (carotte, navet, courgette)	B1258	Salade composée de carotte, navet, courgette accompagnée de mayonnaise	"Carottes râpées, sauce mayonnaise (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, MOUTARDE, jaune d'OEUUF, sel, sucre, amidon de pomme de terre, épices), navet râpé, courgette, persil,	Œufs, moutarde	
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 Blé Provençale	B1415	Salade à base de blé et de légumes, assaisonnée	BLE (GLUTEN), assaisonnement, poivron vert, poivron rouge, tomate fraîche, oignon, ail, basilic, sel, herbes de Provence.	Gluten (blé), 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	

Entrées

**Plats**

Filet de Colin/Hoki MSC meunière. 	C1407	Portion de filets de colin d'Alaska ou de Hoki MSC meunière	Filets de colin d'Alaska / hoki (POISSON), enrobage : huiles végétales (colza et tournesol), farine de BLE, eau, féculé de pomme de terre, gluten de BLE, farine de riz, sel, amidon de BLE, jus de citron concentré, persil déshydraté, dextrose, amidon de manioc.	Poisson, gluten	
Jambon blanc de Paris (VPF) 	C1471	Jambon blanc de paris désossé, découenné, dégraissé	Jambon de porc, eau, sel, sirop de glucose, dextrose, bouillon, conservateur: citrate de potassium, nitrite de sodium, antioxydant : ascorbate de sodium, arômes naturels.		FR
Filet de Hoki MSC Sce Bisque 	C1890	Filet de Hoki accompagné sauce à base de bisque	Filet de hoki MSC, sauce :eau, vin blanc (SULFITES), sauce blanche (LAIT), CREME, bisque de HOMARD (CRUSTACE, LAIT), concentré de tomate, échalote, fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), cognac (sel, poivre)	Poisson, gluten, crustacé, lait, sulfites	
Lasagnes Provençales aux Lentilles & Emmental BIO 	C2021	Alternance de couches de pâtes, de légumes et de lentilles	Eau, pâte à lasagne (eau, semoule de BLÉ dur), purée de tomates mi-réduite, lentilles vertes, courgettes grillées, EMMENTAL (LAIT), tomates pelées concassées au jus, oignons, double concentré de tomates, poivron rouge, poivrons jaunes, huile d'olive vierge, LAIT, CÉLERI, CRÈME fraîche, sel, ail, farine de BLÉ, basilic, sucre de canne, thym,	Gluten, lait, céleri	
Raviolis aux Légumes BIO 	C2062	Ravioli farci aux légumes dans ne sauce toûtatée cuisinée aux petits légumes	Eau, ravioli (semoule de BLE dur bio, eau, chapelure bio (farine de BLE, sel, levure), épinards bio, huile de colza bio, carottes bio, sel, basilic bio, oignons bio, huile d'olive bio, ail bio, arôme naturel de muscade), double concentré de tomates bio, carottes bio, poivrons bio, amidon de maïs cireux bio, sel, oignons bio, huile de colza bio, basilic bio, ail bio, extrait d'épices	Gluten, œuf	
Fricadelle au Boeuf Sauce Tomate	C2149	Préparation à base de viande hachée assaisonnée accompagnée d'une préparation à base de sauce tomate	Fricadelle de boeuf (viande bovine, oignon, chapelure (GLUTEN), OEUF, sel, épices), sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, tomates, aubergines prérites, oignons prérits, huile de tournesol), huile d'olive, ail, sucre, herbes de Provinces, poivre)	Gluten, œuf	UE
Sauté de Dinde aux Aïnelles	C2488	Sauté de dinde accompagné d'une sauce aux aïnelles	Sauté de dinde, sauce aux aïnelles (eau, aïelles, sucre, vinaigre d'alcool, vinaigre balsamique (SULFITES), cranberries séchées, amidon de maïs, jus de veau (GLUTEN, LAIT), jus de poulet (GLUTEN, CELERI))	Gluten, sulfites, lait, céleri	UE
Croq'in Blé Fromage	C2565	Préparation à base de protéines végétales et de fromage fondu, panée	Préparation à base de protéines végétales (protéines de BLE, protéines de pois, huile de colza, blanc d'ŒUF, fibre de BLE, amidon, arôme), enrobage (chapelure (farine de BLE,	Gluten, lait, œuf	0
Croq tofu à la provençale BIO 	C2815	Spécialité végétale à base de tofu, issue de l'agriculture biologique	Tofu* (eau, SOJA dépelliculé*, nigari), flocons d'AVOINE complète*, concentré de tomates*, oignons*, huiles végétales* (huile de tournesol*, huile de tournesol*), sauce de SOJA* (eau, SOJA*, BLE*, sel, ferment), basilic*, farine de BLE*, persil*, ail*, sel de mer, herbes de Provence*, extrait de levure, poivre*. * Ingrédients issus de l'agriculture biologique	Soja, Gluten	
Sauté de boeuf (VBF) Strogonoff 	C2816	sauté de bœuf accompagné d'une sauce au vin rouge	Sauté de bœuf, eau, vin rouge (SULFITES), oignons, poivrons rouges et verts, sauce blanche (LAIT), CREME, sauce tomate aromatisée, fond de veau (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail, paprika doux, caramel	Gluten, lait, sulfites	FR

Accompagnements	Duo de Carottes	D1679	Mélange de carottes orange et jaune, assaisonnées	Mélange de carottes jaunes et oranges, 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	
	Haricots Beurre Persilles	D1718	Haricots beurre assaisonnés au persil	Haricots beurre fins, huile de colza aromatisée, sel, persil, ail		
	Petit Pois et Carottes	D1758	Mélange de petits pois et de carottes en bâtonnets cuits et assaisonnés	Petits pois, carottes, huile de colza aromatisée, sel		
	Pommes Vapeur Persillées	D1796	Pommes de terre cuite, assaisonnée d'huile et de persil	Pommes de terre cuites, huile de colza aromatisée, sel, persil		
	Puree de Patates Douces	D1806	Purée de patate douce et de pomme de terre	Patates douces, eau, crème fraîche (LAIT), BEURRE, sel, poivre	Lait	
	Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
	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	