

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU : **lundi 27 janvier 2025** 

Liberté

Menu du Jour 1

Menu du Jour 2

Jeudi menu jour de l'an chinois

L
U
N
D
I

M
A
R
D
I

M
E
R
C
R
E
D
I

J
E
U
D
I

V
E
N
D
R
E
D
I



Saucisson Sec* VPF - Cornichon	Macédoine Mayonnaise BIO
Pavé de Colin d'Alaska MSC Béarnaise	Sauté de Porc* Sauce Tomate
Carottes BIO	Quinoa
kiri	Saint-Paulin BIO
Crème dessert Vanille BIO	Pomme



Potage BIO	Salade coleslaw
Steak Haché VBF BIO - Sauce Barbecue	Steak Haché VBF BIO - Sce Barbecue
Frites BIO	Frites BIO
Petit Suisse Nature BIO	Brie
compote de Pomme BIO	Clémentine



Taboulé
Dès de Colin MSC crème de Poireaux
Ratatouille bio
Fromage Frais Fouetté (laitage)
Tarte Flan



Crêpe au Fromage	Crêpe Au Fromage
Sauté de Poulet Aigre Doux	Oeufs Durs Sauce Mornay
Riz Cantonais (dinde)	Trio de Legumes BIO (carottes, chou-f, broc)
Chèvre Buchette à la Coupe	Carré Frais 1/2 Sel BIO
Litchis Frais	Yaourt aromatisé BIO (IDF)



Salade de Blé & Lentilles	Chou Rouge Vinaigrette
Fileté de Poisson	Fileté de Poisson MSC Tomate & Mozzarella
Petits Pois	Coquillettes BIO
kiri	Gouda BIO
Liégeois au Chocolat	Orange BIO

(*) plat contenant du porc
www.Ekilibre.com






Menu Liberté

Semaine du 27 au 31 janvier 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	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 Vinaigrette	B1102	Salade de chou rouge à la vinaigrette	Chou rouge frais râpé, huile de colza, vinaigre de cidre (SULFITES), sucre, sel	Sulfites	
	Macédoine Mayonnaise BIO 	B1105	Salade à base de macédoine et de mayonnaise bio	Macédoine bio (carottes bio, navets bio, petits pois bio, haricots verts bio, flageolets bio, sel marin), mayonnaise bio (Huile de tournesol bio, eau, jaune d'oeuf de poules bio, moutarde de Dijon bio, vinaigres bio, sel, jus citron concentré bio, arôme naturel de moutarde), sel, poivre	œuf, moutarde	
	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	
	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	
	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 Aigre-Doux	B1187	pâtes avoines agrémentées d'une sauce vinaigrée et sucrée	Pâtes avoine (BLE), carotte cube, sweet chili sauce (sucre, eau, piment rouge, vinaigre, ail, sel, amidon de maïs, gomme de xanthane), poivron rouge, oignon, huile de colza, vinaigre d'alcool, ciboulette, basilic, huile de SESAME, sel	gluten, sésame	
	Saucisson Sec VPF - Cornichon 	B1205	Saucisson sec pur porc accompagné de cornichon	Saucisson sec pur porc, Cornichon	Lait, moutarde, sulfites	FR
	Taboulé	B1207	Salade réfrigérée à base de semoule de blé dur et tomates assaisonnée	Semoule de BLE (GLUTEN) dur gonflée, tomate, oignon, poivron rouge, huile de colza, vinaigre d'alcool, huile d'olive, bouillon de légumes (CELERI), sucre, persil, menthe	Gluten, céleri	
Potage BIO 	B1270	Velouté de légumes Bio	Mélange de légumes bio, purée de pommes de terre au LAIT, eau, sel	Céleri, lait		

Plats

Pavé de Colin d'Alaska MSC Béarnaise 	C1247	Portions de filets de colin d'Alaska MSC, recouvertes d'une sauce béarnaise	Filet de COLIN (POISSON) d'Alaska MSC, Sauce béarnaise (eau, huiles végétales (colza, tournesol), farine de BLE, vinaigre, matière grasse (palme), oignon, herbes (persil, estragon), sel, épices, levure, arôme de beurre)	Poisson, gluten (blé)	
Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Sauté de Poulet Aigre Doux	C1738	Sauté de viande de cuisse de poulet, sauce sucrée salée	Sauté de poulet, sauce aigre douce (eau, morceaux d'ananas, oignons, poivrons rouges et verts, julienne arc en ciel (brocolis, germes de haricots mungo, carottes, carottes jaunes), sucre, farine de riz, vinaigre, ketchup, fond blanc de volaille, ail, mise en place thaï (FRUIT A COQUE), pousses de bambou, mélange d'épices thaï)	Fruit à coque	UE
Filet de Poulet Sce Crème	C1830	Filet de poulet cuit accompagné d'une sauce préparée à base de crème	Filet de poulet rôti cuit, sauce crème (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (carottes, courgettes, poireaux, CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce béchamel (LAIT), fond blanc de volaille (GLUTEN, CELERI), huile de tournesol, ail)	Sulfites, lait, gluten, céleri	UE/Ukr
Oeufs Durs Sauce Mornay	C1858	Œufs durs accompagné d'une sauce blanche de type Mornay	ŒUFS durs, sauce Mornay (eau, sauce béchamel (LAIT), EMMENTAL râpé (LAIT), muscade, poivre, épices (paprika, poivre, safran))	Œuf, lait	
Dés de Colin MSC crème de Poireaux 	C2095	Dés de colin d'Alaska MSC, sauce à base de poireaux à la crème	Dés de COLIN MSC, Sauce (Eau, émincé de poireaux à la CREME (LAIT), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), échalote, fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), vinaigre blanc, ail.	Poisson, lait, gluten, sulfites	
Fileté de Poisson MSC Tomate & Mozzarella 	C2427	Filet de poisson blanc MSC à la sauce tomate et à la mozzarella	POISSON blanc MSC (Colin d'Alaska ou Hoki), coulis de tomate, eau, MOZZARELLA (LAIT), concentré de tomates, huile de colza, farine de BLE, GRANA PADANO (ŒUF), condiment balsamique blanc (SULFITES), sucre, sel, arôme (LAIT, GLUTEN), origan, ail	Poisson, gluten, œuf, lait, sulfites	
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
Cordon Blé Soja	C2559	Préparation à base de fromage fondu et jambon végétal panée	BLE, eau, huile de colza, GLUTEN, ŒUFS, flocon de PDT, arômes naturels, oignons frits, sel), panure (chapelure (farine de BLE, levure, sel, épices). Fromage (FROMAGES, LAIT,	Gluten, Lait, œuf	0
Sauté de Porc* Sauce Tomate	C2638	Sauté de porc, sauce tomate aux petits légumes	Sauté de porc cuit, sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine pré-frite, oignons pré-frits, huile de tournesol), huile d'olive, ail, basilic, sucre, poivre)	0	0

		D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
		D1708	Frites BIO	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio		
		D1759	Petits Pois	Petits pois, huile de colza aromatisée, sel		
		D1817	Riz Cantonais (dinde)	Riz cuit, carottes, petits pois, jambon de dinde ou poulet cuit, eau, ŒUFS (OEUFS, LAIT), oignons, huile de colza, fond blanc de volaille (SOJA, BLE), CREVETTE, arôme (CELERI, POISSON), sel, poivre	Gluten, œuf, poisson, soja, lait, crustacé, céleri	UE
		D1888	Quinoa aux Légumes (légumes)	Quinoa blanc et rouge, brocolis, courgettes, carottes jaunes, courges butternut, revés de SOJA, huile de tournesol, sauce SOJA (eau, graines de SOJA, BLE, sel, vinaigre d'alcool, sucre), arômes naturels (LAIT, CELERI), amidon de riz, coriandre, citronnelle, miel, ail, gingembre, sel	Gluten, soja, lait, céleri	
		D1891	Trio de Legumes BIO (carottes, chou-f, broc)	Trio de légumes bio (carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio)		
		D1909	Gratin de Courgettes	Legumes assaisonnés (Courgettes, tomates, LAIT ecremé, oignons tris, MOZZARELLA LAIT CREME LAIT EMMENTAL LAIT, huile d'olive, ail, courgettes)	Gluten, lait	
		D2081	Coquillettes BIO	Coquillettes bio (semoule de BLE dur biologique, eau, huile de tournesol biologique, sel), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
		D2128	Quinoa	Quinoa, huile de colza aromatisée, sel		
		D2022	Ratatouille BIO	Tomates bio, courgettes bio, aubergines bio, eau, oignons bio, poivrons jaunes bio, poivrons rouges Bio, huile d'olive Bio, purée de tomates Bio, concentré de tomates Bio, sel, sucre Bio, ail Bio, thym bio, amidon de riz, jus de carotte Bio, oignons Bio, échalotes		

Accompagnements