

**Lundi**

Sauce de légumes et soja à l'italienne (\*, A, G, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

Sauce de viande hachée (\*, A, L, M) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Poulet de satay (A, G, L, M)

**Mardi**

Boulettes de légumes (A, G, L, M) Sauce au cheddar (A, G, VL, VS) Riz vapeur brun (\*, G, L, M)

Nuggets de poulet (A, L, M) Sauce au cheddar (A, G, VL, VS) Riz vapeur brun (\*, G, L, M)

**FRESH :** Fromage Halloumi (A, G)

**Mercredi**

Lasagnette de betteraves rouges et chou vert (A, L)

Soupe veloutée de panais (\*, A, G, L)

**FRESH :** Saumon fumé au bleu d'Aura (A, G, L)

Kissel à la vanille (A, G) Confiture de framboise (G, L, M, Veg)

**Jeudi**

Soupe veloutée de purée de pommes de terre et tomates (\*, G, L, M, Veg, VS)

Soupe de dinde et légumes (\*, A, G, L)

Salade de tomates à la mozzarella (\*, A, VL)

Pain de muesli bio (A, L, M)

**Vendredi**

Sauce de légumes et lentilles (\*, A, G, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

Ragoût de truite arc-en-ciel et légumes (\*, A, G, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Pastrami de dinde (G, L, M, VS)

**Bon appétit !**

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

[hrsk@amica.fi](mailto:hrsk@amica.fi)

VL= Avec peu de lactose

L= Sans lactose

G= (VL) Sans gluten

M= Sans lait

\*= Bien être

A= Contient de l'allergène

Veg= Plat végan

VS= Contient de l'ail frais