

Semaine de la Francophonie**Lundi « Belgique »**

Soupe de topinambour et bolets (A, G, VL, VS)

Soupe de poulet à la belge (*, A, L)

FRESH : Abricots marinés aux herbes et au miel et fromage de Brie (A, G, VS)

Dessert : Gaufres, sirop d'érable et mousse au chocolat

Mardi « France d'outre-mer »

Steaks de patates douces et maïs (*, A, G, L, M, VS) Chutney à l'ananas (G, L, M, Veg, VS)

Ragoût de porc aux Caraïbes (*, G, L, M, VS)

Gratin de patates douces et pommes de terre (G, L, M, Veg)

FRESH : Ceviche de truite arc-en-ciel (A, G, L, M)

Mercredi « Maroc »

Curry aux haricots et lentilles (*, G, L, M, Veg, VS)

Boulettes de viande à la marocaine (A, L, M, VS)

Perles de couscous (A, L, M, Veg)

FRESH : Filet de dinde poivré

Jeudi « Canada – Québec »

Tarte aux légumes (A, L)

Ragoût de bœuf (*, A, G, L, M)

Pommes frites (G, L, M, Veg)

FRESH : Cubes de fromage (L)

Vendredi « Togo »

Curry aux légumes et pommes de terre

Filet de morue en sauce de chili et coco (A, G, L, M, VS)

Pommes de terre épicées au cumin (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Crevettes et avocat en sauce au chili et lime (A, G, L, M, VS)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

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