

**Lundi**

Quorn en sauce au curry (\*, A, G, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Poulet en sauce au curry (\*, A, G, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Œuf cuit (A, G, L, M)

**Mardi**

Pyttipannu aux légumes (Ragout aux légumes) (\*, G, L, M, Veg)

Soupe velouté de racine comestibles au fromage (A, G, L)

**FRESH :** Fromage cottage (A, G, L)

**Mercredi**

Gratin de bolognaise aux légumes, halloumi et penne(\*, A)

Gratin de coquillettes à la viande (A) Ketchup (G, L, M, Veg)

**FRESH :** Blanc de dinde poivré (G, L, M)

**Jeudi**

Soupe de saucisses de Francfort de soja (\*, A, L, M, VS)

Spiäe de saucisses de Francfort (G, L, M)

Salade de fromage méditerranéenne (\*, A, G, L)

pain de muesli bio (A, L, M)

**Vendredi**

Boulettes falafel (G, L, M, Veg, VS) Tzatziki (A, G, L, VS)

Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

Boulettes de poisson (\*, A, G, L, M) Tzatziki (A, G, L, VS)

Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Poulet épicé au romarin

**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