

**Lundi**

Sauce aux tomates et champignons (\*, A, L, M, Veg, VS) Penne complet bio (\*, A, L, M, Veg)

Sauce de viande hachée (\*, A, L, M) Penne complet bio (\*, A, L, M, Veg)

**FRESH :** Poulet épicé de basil et miel (G, L, M)

**Mardi**

Gratin de légumes (\*, A, G, L)

Gratin de poulet et légumes (\*, A, G, L)

**FRESH :** Perles de mozzarella à l'huile d'olives (A, G)

**Mercredi**

Steaks de patates douces et racines comestibles (\*, A, G, L, M, VS) Sauce de lait caillé à l'aneth (A, G, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M)

Steaks de poisson marrants (A, L, M) Sauce de lait caillé à l'aneth (A, G, L)

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

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

**Jeudi**

Soupe de pois chiches aux tomates (\*, G, L, M, Veg, VS)

Soupe de dinde jaune (\*, A, G, L)

Salade aux crevettes (\*, A, G, L)

Focaccia bio (A, L, M, Veg)

Pomme (G, L, M, Veg)

**Vendredi**

Ragoût de légumes et tofu bio (\*, A, G, L, M, Veg, VS) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Ragoût de cochon épicé de chili (\*, A, G, L, M, VS) Riz vapeur brun (\*, 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

[hnsk@amica.fi](mailto:hnsk@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 végétarien

VS= Contient de l'ail frais