

**Mardi**

Quorn à la sauce de pesto (\*, A, G, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Poulet à la sauce de fruits (\*, A, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH** : Œuf cuit (A, G, L, M)

**Mercredi**

Farce de légumes et soja (\*, A, G, L, M, Veg, VS) Tortillas de blé (A, L, M, Veg)

Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Lasagnette fruitée aux haricots et légumes (A, L)

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

Semoule fouettée d'airelles rouges (A, L, M, Veg)

**Jeudi**

Soupe de goulash aux légumes (\*, G, L, M, Veg, VS)

Soupe de viande hachée (\*, G, L, M)

Pain d'avoine bio (A, L, M)

**Vendredi**

Steaks de fèves des marais et avoine (A, L, M, Veg) Sauce de lait caillé à l'aneth (A, G, L)

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

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

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

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

**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 végétarien

VS= Contient de l'ail frais