

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'aireselles 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

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