

Lundi

Wok de légumes (*, A, G, L, M, Veg) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Poulet et légumes en sauce de soja (*, A, G, L, M) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Œuf cuit (A, G, L, M)

Mardi

Lasagnette aux haricots et pesto (A, L)

Gratin de pâtes au thon (*, A, L)

FRESH : Feta (A, G, L)

Mercredi

Boulettes de légumes (A, G, L, M) Sauce de tomates (*, A, G, L) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

Boulettes de viande (A, L, M) Sauce de tomates (*, A, G, L) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Poulet épicé de Teriyaki (A, G, L, M, VS)

Jeudi

Soupe aux épinards (*, A, L) Œuf cuit (A, G, L, M)

Soupe velouté aux racines comestibles (*, A, L, M, Veg)

Salade de pâtes au fromage (A, L)

Fromage blanc à la mangue (A, G, L)

Vendredi

Sauce aux saucisses de Francfort de soja (*, A, L, M) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

Sauce aux saucisses de Francfort (A, L, M) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Thon (A, G, L, M)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

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 végan

VS= Contient de l'ail frais