

**Lundi**

Curry de légumes et tofu bio (\*, A, G, L, M, Veg) Blé complet (\*, A, L, M, Veg)

Bolognaise de dinde (\*, G, L, M, VS) Blé complet (\*, A, L, M, Veg)

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

**Mardi**

Gratin de pâtes et fromage aux tomates (\*, A, L)

Lasagnette de viande hachée (A, VS)

**FRESH :** Filet de poulet grillé (\*, G, L, M)

**Mercredi**

Poêle de pommes de terre et légumes (\*, A, G, L, Veg)

Colin gratiné au citron (\*, A, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Saucisse de Chorizo (A, G, L)

**Jeudi**

Soupe de petits pois aux légumes (\*, A, G, L, M, Veg)

Soupe de petits pois (\*, A, G, L, M)

Salade de légumes au thon (A, G, L, M)

Crêpes (A)

**Vendredi**

Croquettes de betteraves rouges (\*, G, L, M, Veg) Sauce de lait caillé aux ciboulettes (A, G, L)

Riz vapeur (\*, G, M, V)

Boulettes de poulet (\*, A, L, M, VS) Sauce de curry (\*, A, L) Riz vapeur (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Pain fromage (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 végan

VS= Contient de l'ail frais