

# MENU

30.4. – 4.5.2018

## SEMAINE DE LA NOURRITURE BONNE POUR LE CERVEAU

### Lundi

Tofu bio et légumes en sauce de soja (\*, A, G, L, M, Veg) Nouilles complet (\*, A, L, M)  
Poulet Kung Po (\*, A, G, L, M, VS) Nouilles complet (\*, A, L, M)

### Mardi

PREMIER MAI

### Mercredi

Lasagnette aux courges et épinards (A, L)  
Lasagnette à la truite arc-en-ciel (\*, A, L)

### Jeudi

Soupe de pois et légumes (\*, A, G, L, M, Veg)  
Soupe de pois (\*, A, G, L, M)  
Crêpes d'avoine (A, L)  
Confiture de fraises (G, L, M)  
Salade César au poulet (A, L, VS)

### Vendredi

Farce de quorn, poivron et haricots (\*, A, G, L, M) Tacos (G, L, M, Veg) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)  
Farce de viande hachée (\*, G, L, M, VS) Tacos (G, L, M, Veg) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

### 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  
A= Contient de l'allergène

L= Sans lactose  
Veg= Plat végétarien

G= (VL) Sans gluten  
VS= Contient de l'ail frais

M= Sans lait

\*= Bien être