

**Lundi**

Ragoût de légumes et fromage (\*, A, G, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Butter Chicken (A, G, L, VS) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

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

**Mardi**

Gratin végan de haricots et patates douces (\*, A, L, M, Veg, VS)

Gratin de viande hachée et purée de pommes de terre (\*, L, M)

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

**Mercredi**

Sauce de haricots en beurre et fromage pain (A, G, L) Fusilli complet bio (\*, A, L, M, Veg)

Sauce de thon au fromage (\*, A, G, L) Fusilli complet bio (\*, A, L, M, Veg)

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

**Jeudi**

Porridge de gruaux d'orge (\*, A) Soupe de fraises (G, L, M, Veg)

Salade de pâtes et fromage (A, L)

Pain de gruaux bio (A, L, M, Veg)

**Vendredi**

Boulettes de lentilles et légumes (A, L, M) Sauce de curry (\*, A, L) Perles d'orge (\*, A, L, M)

Boulettes de poulet (\*, A, L, M, VS) Sauce de curry (\*, A, L) Perles d'orge (\*, A, L, M)

**FRESH** : 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  
A= Contient de l'allergène

L= Sans lactose  
Veg= Plat végan

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

M= Sans lait

\*= Bien être