

Lundi

Porridge d'orge au four (A) Soupe de jus (G, L, M, Veg) Fromage Edam léger (A, G, L)
Sauce de porc (*, A, L, M) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

Mardi

Gratin de céréales au chou (*, A, L, M, Veg) Confiture d'aires rouges (G, L, M, Veg)
Gratin de viande hachée au chou (*, A, L, M) Confiture d'aires rouges (G, L, M, Veg)

Mercredi

Steaks de betteraves rouges (*, A, G, L, M, Veg) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)
Sauce à l'oignon (*, A, L)
Harengs de la Baltique au seigle (*, A, L) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)

Jeudi

Quorn en sauce de basilic (A, G, L, VS) Fusilli complet bio (*, A, L, M, Veg)
Poulet en sauce de basilic (*, A, G, L, VS) Fusilli complet bio (*, A, L, M, Veg)
FRESH : Saumon fumé au fromage Aura (A, G, L)

Vendredi

Nouilles de légumes et soja bio en sauce épicée (A, L, M, VS)
Lasagne à Härkis (*, A, L, VS)
FRESH : Fromage 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
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