

**Lundi**

Fricassée de quorn (\*, A, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Poulet à la sauce de tomates (\*, G, L, M) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

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

**Mardi**

Gratin de coquillettes au soja (\*, A) Ketchup (G, L, M)

Gratin de coquillettes à la viande (A) Ketchup (G, L, M)

**FRESH :** Ceviche de truite arc-en-ciel (A, G, L, M)

**Mercredi**

Croquettes de betteraves rouges (\*, G, L, M, Veg) Sauce de lait caillé au relish de moutarde (A, G, L) Pomme de terre cuite (G, L, M, Veg)

Steaks de poisson haché (\*, A, L) Sauce de lait caillé au relish moutarde (A, G, L)

Pomme de terre cuite (G, L, M, Veg)

**FRESH :** Filet de dinde poivré

**Jeudi**

Soupe de saucisses de Francfort au soja (\*, A, L, M, VS)

Soupe mexicaine de légumes et chorizo (\*, A, G, L, M, VS)

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

Pain de muëсли bio (A, L, M)

Kissel au chocolat (A, G)

**Vendredi**

Farce de haricots et poivron (G, L, M, Veg, VS) Tortillas au blé (A, L, M, Veg)

Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

Farce de poulet (\*, G, L, M) Tortillas au blé (A, L, M, Veg)

Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Œuf cuit (A, G, L, M)

**Bon appétit !**

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

[hnsk@amica.fi](mailto: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