

Lundi

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

Sauce de viande hachée (*, A, L) Fusilli complet bio (*, A, L, M, Veg)

FRESH: Filet de poulet mariné tandoori (A, G, L, M, VS)

Mardi

Steaks de patates douces et racines comestibles (*, A, G, L, M, VS)

Sauce de yaourt à la pêche (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Boulettes de poulet (*, A, L, M, VS) Sauce de yaourt à la pêche (*, A, G, L)

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

FRESH: Saucisson Chorizo (A, G, L)

Mercredi

Gratin de fèves des marais et pommes de terre (*, A, G, L)

Soupe veloutée de racines comestibles (*, A, G, L)

FRESH: Halloumi (A, G)

Jeudi

Soupe de chou-fleur de nouilles (A, L, M, VS)

Soupe de légumes à la dinde (*, A, L, M, VS)

Focaccio bio (A, L, M, Veg)

Salade tomates et mozzarella (*, A, VL)

Fromage blanc à la mandarine (A, G, L)

Vendredi

Gratin de légumes (*, A, G, L)

Gratin de truites arc-en-ciel (*, A, G, L)

FRESH: Dinde épicée de câpres et d'ail (G, L, M, VS)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

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 végétarien

VS= Contient de l'ail frais