

Lundi

Paella aux légumes (*, A, G, L, M, Veg)

Risotto au poulet et aux légumes (*, A, G, L, M)

FRESH: Crevettes marinées au coco (A, G, L, M)

Mardi

Sauce de courgettes au fromage (*, A, G, L) Spaghetti complet bio (*, A, L, M, Veg)

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

FRESH: Viande hachée épicée de chili (G, L, M)

Mercredi

Gratin de pommes de terre, haricots et soja (*, A, G, L, VS)

Gratin de viande de gibier haché (*, A, G, L)

FRESH: Fromage (A, G)

Jeudi

Soupe veloutée de pommes de terre et poireaux (*, A, L, M, Veg)

Soupe de colin (*, A, G, L)

Salade de pâtes et poulet (*, A, L, M)

Pain d'avoine bio (A, L, M, Veg)

Banane (G, L, M, Veg)

Vendredi

Griller tofu (A, G, L, M, Veg) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)

Saucisson au four (A, G, L, M) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)

Moutarde (*, A, G, L, M, Veg) Ketchup (G, L, M)

FRESH: Pulled chicken (A, G, L, M)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

hrsk@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