

Lundi

Curry de légumes au coco (*, G, L, M, Veg, VS) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)
Sauce de dinde et légumes (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Fromage pain (A, G, L)

Mardi

Lasagnette fruitée aux légumes et haricots (A, L)
Lasagnette de viande hachée (A, VS)

FRESH : Filet de poulet grillé (*, G, L, M)

Mercredi

Crêpes de carottes (*, A, L) Confiture d'airelles rouges (G, L, M, Veg) Pommes de terre cuites
(*, G, L, M, Veg)
Wok de légumes et tofu (*, A, G, L, M, Veg) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Fromage cottage (A, G, L)

Jeudi

Soupe aux pois et légumes (*, A, G, L, M, Veg)
Soupe aux pois (*, A, G, L, M)
Crêpes (A)
Confiture (G, L, M, Veg)

Vendredi

Gratin de légumes et haricots au fromage (*, A, G, L)
Steaks de poisson marrants (A, L, M) Sauce de lait caillé à l'aneth (A, G, L)
Pommes de terre cuites (*, 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

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