

**Lundi**

Sauce de tomates et fromage de chèvre (\*, A, G, VL, VS) Fusilli complet bio (\*, A, L, M, Veg)

Poisson en sauce de curry et coco (\*, A, G, L, M) Fusilli complet bio (\*, A, L, M, Veg)

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

**Mardi**

Pyttipannu aux légumes (Hachis aux légumes) (\*, G, L, M, Veg)

Pyttipann (Hachis au bœuf) (G, L, M)

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

**Mercredi**

Steaks de betteraves rouges et blé noir (\*, A, L, M) Salsa aux haricots (\*, A, G, L, M, Veg)

Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

Kebab de viande hachée (A, L, M, VS) Sauce brune (A, L)

Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH :** Perles de mozzarella à l'huile d'olive (A, G)

**Jeudi**

Ma Journée Restaurant

Boulettes falafel (G, L, M, Veg, VS) Raïta au miel et coriandre (A, G, L)

Riz au jasmin (G, L, M, Veg)

Poulet épicé du basilic et miel (G, L, M) Riz au jasmin (G, L, M, Veg)

Gâteau de miel et épices (A, L, M)

**Vendredi**

Minestrone aux légumes (\*, A, L, M, Veg, VS)

Soupe de poulet aux légumes (\*, G, L, M)

Salade de crevettes (\*, A, G, L)

Pain muëсли (A, L, M)

Kissel de baies (G, L, M, Veg)

**Bon appétit !**

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

[hrsk@amica.fi](mailto: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 végan

VS= Contient de l'ail frais