

**Lundi**

Boulettes falafel (G, L, M, Veg, VS) Mayonnaise au curry (A, G, L, M, Veg)

Morceaux de pomme de terre (G, L, M, Veg)

Nuggets de poulet (A, L, M) Mayonnaise au curry (A, G, L, M, Veg)

Morceaux de pomme de terre (G, L, M, Veg)

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

**Mardi**

Pyttipannu Vebab (\*, A, L, M, Veg)

Soupe de carottes et maïs (\*, A, G, L)

**FRESH** : Œufs brouillés aux ciboulettes (A, G, L)

**Mercredi**

Gratin de pâtes et fromage aux tomates (\*, A, L)

Gratin de pâtes au thon (\*, A, L)

**FRESH** : Poulet épicé au teriyaki (A, G, L, M, VS)

**Jeudi**

Soupe de soja du jardinier (\*, A, L, M, Veg)

Soupe de viande hachée (\*, G, L, M)

Salade de dinde aux fruits (\*, A, G, L)

Orange (G, L, M, Veg)

**Vendredi**

Râgout d'aubergines aux tomates (\*, G, L, M, Veg, VS) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

Sauce de jambon aux tomates (\*, A, L) Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)

**FRESH** : Saumon fumé épicé au fromage Aura

**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