

Lundi

Quorn en sauce au curry (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Poulet en sauce au curry (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Saucisse Chorizo (A, G, L)

Mardi

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

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

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

Mercredi

Croquettes de betteraves rouges (*, G, L, M, Veg) Sauce de lait caillé au basilic (A, G, L)

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

Ragoût de soja et haricots à l'indienne (*, A, G, L, M, Veg) Pommes de terre cuites (*, G, L, M)

FRESH : Halloumi (A, G)

Jeudi

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

Soupe de dinde et légumes (*, A, G, L)

Salade de tomates à la mozzarella (*, A, VL)

Focaccia bio (A, L, M, Veg)

Fromage blanc à la mangue (A, G, L)

Vendredi

Bolognaise de légumes et soja (*, A, G, L, M, Veg) Spaghetti complet bio (*, A, L, M, Veg)

Sauce bolognaise (*, A, G, L, M, VS) Spaghetti complet bio (*, A, L, M, Veg)

FRESH : Dinde aux câpres et à l'ail (G, L, M, VS)

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 végan

VS= Contient de l'ail frais