

Lundi

Sauce de haricots et légumes (*, A, G, L) Fusilli complet bio (*, A, L, M, Veg)

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

FRESH : Poulet épicé de saté (A, G, L, M)

Mardi

Saucisses de Francfort au soja (A, L, M) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)

Saucisses de Francfort (G, L, M) Purée de pommes de terre (*, A, G, L)

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

FRESH : Saumon fumé épicé du fromage Aura (A, G, L)

Mercredi

Crêpes aux épinards (A, L) Confiture d'airelles (G, L, M, Veg) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

Ragoût de champignons et pois chiches (*, G, L, M, Veg) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Fromage (A, G, L)

Jeudi

Soupe veloutée de tomates et pommes de terre (*, G, L, M, Veg, VS)

Soupe de poulet et légumes (*, A, G, L, M)

Salade fromage cottage (*, A, G, L)

Pain de muesli bio (A, L, M)

Kissel de chocolat (A, G)

Vendredi

Farce aux carottes, oignons et tomates (*, G, L, M, Veg, VS) Tortillas au blé (A, L, M, Veg)

Salsa de concombres et tomates (A, G, L, M, Veg, VS) Riz au vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Farce de viande hachée (*, G, L, M, VS) Tortillas au blé (A, L, M, Veg)

Salsa de concombres et tomates (A, G, L, M, Veg, VS) Riz au vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

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

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