

Lundi

Gratin de pommes de terre et haricots (*, A, G, L)

Gratin de jambon (*, A, G, L)

Mardi

Farce de légumes et soja (*, A, G, L, M, Veg, VS) Tortilla de blé (A, L, M, Veg)

Ragoût de patates douces et pois chiches (*, A, G, L, M, Veg, VS) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Mercredi

Quorn en sauce de pesto (*, A, G, L) Spaghetti complet bio (*, A, L, M, Veg)

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

Jeudi

Soupe de légumes et haricots (*, G, L, M, Veg)

Soupe de dinde jaune (*, A, G, L)

Salade de légumes au thon (A, G, L, M)

Pain d'avoine bio (A, L, M, Veg)

Fromage blanc (A, G, L)

Vendredi

Steaks rôtés (*, A, L, M) Sauce à l'aneth (*, A, G, L) Pommes de terre cuites (*, G, L, M)

Boulettes de poisson (*, A, G, L, M) Sauce à l'aneth (*, A, G, L) Pommes de terre cuites (*, G, L, M)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

hrrsk@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