

Menu de la semaine des trends (préparé par les 7^e classes)

28.1. – 1.2.2019

Lundi « Les trends : avoine, haricots verts, seigle »

Risotto d'avoine aux haricots (A, L, M, Veg)

Poulet en sauce de curry (*, A, G, L) Avoine vapeur (*, A, L, M, Veg)

Salade à l'américaine (G, L, M, Veg) Carottes râpées, Haricots (G, L, M, Veg)

Banane

Pain de seigle (A, L, M, Veg) Tranches de fromage, Tartinade aux pois, fromage frais et fromage blanc (A, G, L)

Mardi « Les trends : patates douces, fermentation, crème fraîche »

Quorn en sauce de smetana (*, A, G, L) Patates frites (G, L, M, Veg) Ketchup

Poulet BBQ (A, G, L, M) Patates frites (G, L, M, Veg) Ketchup

Salade verte, Kimchi (A, G, L, M, VS) Melon d'eau, Feta (A, G, L) Salade de pâtes au pesto (A, L)

Mercredi « Les trends : poisson avec le signe de cœur, les denrées alimentaires finlandaises

Filets de soja panés, Purée de pommes de terre (*, A, G, L) Pickles au crème fraîche (A, G, L)

Croquettes de poisson (*, A, L, M) Pickles au crème fraîche (A, G, L)

Salade à l'américaine, Salade de pâtes aux graines de soja et petits pois (A, L, M, Veg)

Concombre (G, L, M, Veg) Salade aux carottes, courgettes et raisins secs (G, L, M, Veg)

Jeudi « Les trends : patates douces, racines comestibles dans les pâtisseries »

Soupe veloutée de patates douces (*, A, G, L)

Pain d'avoine aux carottes (A, L, M, Veg)

Salade César au poulet (A, L, VS) Salade César aux fèves des marais (A, L, VS)

Cottage (A, G, L) Poivron

Sorbet aux framboises (A, G)

Vendredi « Les trends : avocat, nouille, baies finlandaises, chou »

Pâtes d'avocat au fromage (A, L)

Nouilles de légumes et poulet (A, L, M)

Salade de chou aux aïrelles rouges (G, L, M, Veg)

Salade de tomates et mozzarella (A, G) Salade à l'américaine

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