

MENU

4.2. – 8.2.2019

« Semaine de bien-être »

On a ajouté de saines alternatives végétariennes/goûters

Lundi

Quorn en sauce de coco (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

Sauce de poulet au coco (*, A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

*Pomme (M, G, Veg)

FRESH : Œuf cuit (A, G, L, M)

Mardi

Ragoût épicé de légumes et soja bio (*, A, G, L, M, Veg, VS) Perles d'orge (*, A, L, M, Veg)

Soupe bortsch aux légumes et yaourt (*, A, G, L)

*Pain aux noix (L, M, Veg, A)

FRESH : Cottage (A, G, L)

Mercredi

Gratin de coquillettes au soja (*, A) Ketchup (G, L, M, Veg)

Gratin de coquillettes à la viande (A) Ketchup (G, L, M, Veg)

*Smoothie d'avoine, fraises et lime (A, L, M, Veg)

FRESH : Poitrine de dinde poivrée (G, L, M)

Jeudi

Porridge aux gruaux d'orge (*, A) Soupe de fraises (G, L, M, Veg)

Gratin de brocoli et haricots aux amandes (, A, G, L)

Farce de pulled oats (, A, L, M, Veg) Tortilla de blé complet (A, L, M, Veg)

Vendredi

Boulettes falafel (G, L, M, Veg, VS) Tzatziki (A, G, L, VS) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

Steaks de farce de poisson (*, A, L) Tzatziki (A, G, L, VS) Pommes de terre cuites

(*, G, L, M, Veg)

FRESH : Poulet épicé au romarin (G, L, M)

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

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 végétarien

VS= Contient de l'ail frais