

Lundi

Curry aux lentilles et haricots (*, G, L, M, Veg, VS) Blé complet (*, A, L, M, Veg)

Sauce de dinde à la mangue (*, G, L, M) Blé complet (*, A, L, M, Veg)

FRESH : Cottage (A, G, L)

Mardi

Gratin de coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre (A)

Lasagnette de viande hachée (A, VS)*

FRESH : Filet de poulet rôti (*, G, L, M)

Mercredi

Poêle végétarien (*, A, L, M, Veg)

Colin aux amandes (*, A, G, L) Pommes de terre cuites (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Saucisse chorizo (A, G, L)

Jeudi

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

Soupe de viande (*, G, L, M)

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

Morceau de pain aux gruaux bio (A, L, M, Veg)

Vendredi

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

Riz vapeur (*, G, L, M, Veg)

Croquettes de poulet au fromage (A, L) Sauce de lait caillé au curry (A, G, L)

Riz vapeur (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Pain de fromage (Leipäjuusto) (A, G, L)

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