

Lundi

Chili con vege (*, A, G, L, M, Veg, VS) Avoine à la vapeur (*, A, L, M, Veg)

Chili con Carne à la viande hachée (*, G, L, M, VS) Avoine à la vapeur (*, A, L, M, Veg)

FRESH : Thon (A, G, L, M)

Mardi « DÉJEUNER DE PÂQUES »

Steaks aux épinards et feta (A, VL, VS) Sauce de yaourt à la menthe (A, G, L)

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

Filet de poulet en sauce de smetana et curcuma (A, G, L) Riz vapeur brun (*, G, L, M, Veg)

FRESH : Fromage cottage (A, G, L)

Mercredi

Gratin de légumes et champignons (*, A, G, L, VS)

Tentation de Jansson (A, G, L)

Bœuf Bourguignon et riz Jasmin

FRESH : Perles de Mozzarella à l'huile d'olive (A, G)

Jeudi

Soupe de saucisses de Francfort (*, A, L, M, VS)

Soupe de saucisses (G, L, M)

Salade de raisins et fromage (A, G, L)

Focaccia bio (A, L, M)

Smoothie à la mangue (A, G, L)

Vendredi

Les vacances de Pâques commencent !

Bon appétit !

Restaurant Amica

Lycée franco-finlandais d'Helsinki

Raumantie 4

00350 Helsinki

0295 33 2554

hrsk@amica.fi

VL= Avec peu de lactose
A= Contient de l'allergène

L= Sans lactose
Veg= Plat végétarien

G= (VL) Sans gluten
VS= Contient de l'ail frais

M= Sans lait

*= Bien être