**MENU 13.8. – 17.8.2018  
  
Lundi**Tofu bio et champignons en sauce teriyaki (\*, A, G, L, M, VS)  
Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)  
Dinde en sauce de dragon ( \*, A, G, L) Riz vapeur brun (\*, G, L, M, Veg)  
**FRESH :** Fromage pain (A, G, L) **Mardi**Gratin de coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre (A)  
Gratin de coquillettes à la viande (A)  
Ketchup (G, L, M)  
**FRESH :** Filet de poulet grillé (\*, G, L, M)  
 **Mercredi**Crêpes aux épinards (A, L)  
Confiture d’airelles rouges (G, L, M, Veg)  
Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)  
Wok aux légumes (\*A, G, L, M, Veg)  
Nouilles complètes(\*, A, L, M)  
**FRESH :** Fromage cottage (A, G, L)

**Jeudi**Soupe de goulash aux légumes (\*, G, L, M, Veg, VS)  
Soupe de goulash au bœuf (\*, G, L, M, VS)  
Morceau de pain de gruau bio (A, L, M, Veg)  
Salade de fromage à la Méditerranée (\*, A, G, L)  
Kissel de fraises (G, L, M, Veg)

**Vendredi**Steaks de racines comestibles (\*, A, G, L, M, Veg) Sauce de lait caillé à l’aneth (A, G, L)  
Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)  
Croquettes de poisson (\*, A, L, M) Sauce de lait caillé à l’aneth (A, G, L)   
Pommes de terre cuites (\*, G, L, M, Veg)  
**FRESH :** Viande hachée au chili (G, L, M)

**Bon appétit !**

Restaurant Amica  
Lycée franco-finlandais d’Helsinki  
Raumantie 4  
00350 Helsinki  
0295 33 2554

[hrsk@amica.fi](mailto: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