






Ementa



26 Fevrier au 02 Mars 2018

			V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)	Açúcares (g)*	Sal (g)*				
J O I U R N A L D I E E	LUNDI	Soupe	Crème de tomates et croustons				187,2	44,8	1,3	1,6	0,2	0,1
		Plat de viande	Pâtes carbonara				835,1	199,6	9,5	3,7	1,0	0,5
		Plat végétarien	Boulettes végétariennes et purée				451,8	108,0	2,6	0,4	2,1	0,1
		Légumes cuits	Tomates sautées avec origan et croustons				320,8	76,7	4,6	2,4	3,1	0,5
		Buffet de salades	Tomate et carottes/ Salade du jour (composée)/ Fromage râpé				238 / 827	57 / 198	0 / 11	0 / 6	13 / 22	0 / 0,1
		Dessert	Fruit de saison/ Glace au lait									
M A R D I	MARDI	Soupe	Chou et haricots rouges				421,6	100,8	1,3	0,2	2,0	0,1
		Plat de poisson	Filet de perche aux graines de sésame au four et riz				356,6	85,2	1,5	0,3	1,3	0,2
		Plat végétarien	Ratatouille de seitan et tofu				452,9	108,2	3,2	0,5	1,6	0,1
		Légumes cuits	Carottes baby à l'origan				80,8	19,3	0,0	0,0	4,1	0,4
		Buffet de salades	Laitue et chou rouge/ Salade du jour (composée)/ Fromage en cubes				238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
		Dessert	Fruit de saison/ Yaourt									
M E R C R E D I	MERCREDI	Soupe	Chou blanc				190,0	45,4	1,5	0,2	2,5	0,1
		Plat de viande	Rôti de poulet à l'orange et riz cantonais				595,5	142,3	2,3	0,3	2,1	0,3
		Plat végétarien	Chili de lentilles et poivrons				808,2	193,0	6,0	1,5	1,4	0,3
		Légumes cuits	Poireaux aux oignons sautés				247,3	59,1	1,0	0,2	1,7	0,1
		Buffet de salades	Courgettes et tomates/Salade du jour (composée)/ Fromage frais				238 / 382	57 / 91	0 / 0	0 / 0	13 / 23	0 / 0
		Dessert	Fruit de saison/Fruits au sirop									
J E U D I	JEUDI	Soupe	Julienne				203,1	48,6	1,8	0,3	2,5	0,1
		Plat de poisson	Tranches de saumon gratinées et pommes de terre persillées sautées				643,3	153,7	8,9	1,7	1,1	0,2
		Plat végétarien	Bolognaise de soja				497,2	118,8	1,9	0,2	2,1	0,1
		Légumes cuits	Courgettes grillées				470,9	112,5	7,3	3,8	0,9	0,9
		Buffet de salades	Betteraves et maïs /Salade du jour (composée)/ Fromage râpé				238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
		Dessert	Fruit de saison/ Yaourt									
V E N D R E D I	VENDREDI	Soupe	Citrouille				227,3	54,3	1,5	0,2	1,8	0,1
		Plat de viande	Riz au canard				799,5	191,1	6,1	1,6	0,6	0,4
		Plat végétarien	Couscous à la tomate, champignons et concombres				181,2	43,5	2,5	0,7	0,3	0,0
		Légumes cuits	Chou et carottes sautées				226,1	54,0	1,2	0,2	2,1	0,1
		Buffet de salades	Courgettes et concombres /Salade du jour (composée)/ Fromage râpé				238 / 1066	57 / 255	0 / 13,4	0 / 7,6	13 / 0,2	0 / 2,5
		Dessert	Fruit de saison/Toasts de fromage et pâte de fruits									

