

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU LUNDI 12 au VENDREDI 18 OCTOBRE 2026

(SV) sans vinaigrette

(*) plat contenant du porc

L
U
N
D
I

Mosaïque de légumes sce ciboulette
Sauté de Porc* au curry
ou filet de colin/hoki (MSC) meunière
Riz Basmati
Fromages divers
Fruit de saison BIO

M
A
R
D
I

Knack de volaille (VF)
Semoule aux 7 Légumes
Babybel BIO
Petit Suisse aux Fruits BIO (dessert)

J
E
U
D
I

Potage aux 3 légumes et/ou champignons à la grecque
Haché de Veau à la Diable
Purée de Butternut
Fromages divers
Beignet framboise

V
E
N
D
R
E
D
I

Salade Essaouira (carotte, pâte, pois chiche)
Sauté de dinde sce tomate et basilic
Pommes Sautées
Fromages divers
Flan Nappé Caramel

(*) plat contenant du porc



Menu Liberté

Semaine du 12 au 16 octobre 2020



Les descriptifs présentés peuvent être amenés à évoluer. En cas de doute, nous vous invitons à consulter l'étiquette figurant sur les barquettes.
Nos produits sont élaborés dans une cuisine où plusieurs allergènes sont utilisés ; nous ne pouvons donc pas garantir l'absence totale d'un ou de plusieurs autres allergènes.

Entrées

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Mosaïque de légumes scc ciboulette	B1057	Terrine de Légumes de Brocolis, choux fleur et jeunes carottes sauce ciboulette	Mosique de légumes (brocolis, choux fleurs, carottes , eau, huile de colza, amidon de BLE, fibre de bambou, sel, jaune et blanc d'œuf, protéine de BLE, farine de BLE, poivre, lactosérum (LAIT), arôme: fenouil, ail, muscade) mayonnaise (OEUF, MOUTARDE), ciboulette	Gluten, lait, oeuf, moutarde	
Melon Jaune	B1082	Melon jaune	Melon jaune		
Salade Waldorf (céleri, pomme, raisin sec)	B1120	Salade à base de céleri frais râpé et pommes, avec une sauce	CELERI frais râpé, pomme, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, MOUTARDE de Dijon, jaune d'OEUF, sel, épices), raisin sec, brisure de noix (FRUITS A COQUES), persil, curcuma, sel, arôme citron	Céleri, fruits à coques, moutarde, oeuf	
Salade verte aux croûtons	B1122	Salade verte aux croûtons	Salade verte, croûtons grillés	Gluten (blé)	
Carottes Râpées BIO 	B1139	Salade de carottes râpées biologiques, vinaigrette maison	Carottes râpées bio, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel , poivre blanc)	Moutarde, sulfites	0
Potage aux 3 légumes	B1150	Potage de légumes et pommes de terre	Purée de légumes (carottes, navets, CELERI rave), purée de pommes de terre, eau, sel	Lait, céleri	
Concombre scc fromage blanc à la menthe	B1195	Concombre scc fromage blanc à la menthe	Concombre, FROMAGE BLANC, vinaigrette (MOUTARDE), menthe	Lait, moutarde	
Champignons à la grecque	B1255	Salade à base de champignons et oignons grelots à la sauce tomate	* Champignons miniatures, sauce grecque [huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, saccharose, amidon de pomme de terre, épices (curcuma, poivre), purée de tomates, ketchup (CELERI), basilic, oignon, coriandre, thym], oignons grelots, coriandre.	Moutarde, céleri	
Salade de chou-fleur persillé	B1286	salade de chou-fleur cuit vinaigrette	Brisure de chou fleur, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), vinaigre balsamique blanc (SULFITES), MOUTARDE à l'ancienne (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), persil, sel, piment d'Espelette AOP	Moutarde, sulfites	
Salade Essaouira (carotte, pâte, pois chiche)	B1576	Salade de légumes assaisonnés	Carotte, pâtes avoine (BLE), POIS chiches, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, saccharose, épaississants : gomme de guar et xanthane, amidon modifié de pomme de terre, épices), jus d'orange, raisin sec, oignons, poivron	Gluten, moutarde, pois	

Plats

Boeuf Bourguignon (VBF) 	C1260	Viande de bœuf pour bourguignon cuite accompagnée d'une sauce bourguignon	Viande de boeuf pour bourguignon cuite, sauce bourguignon (eau, vin rouge (SULFITES), oignons, carottes rondelles, champignons de Paris, roux (GLUTEN), jus de veau, huile de tournesol, ail, vinaigre de vin rouge (SULFITES), concentré de tomates, sel, poivre)	Sulfites, gluten	FR
Parmentier de Légumes (plat complet)	C1373	Purée de pomme de terre et patate douce, garniture de légumes	Eau, flocons de pomme de terre, patate douce, champignon de Paris, lentille verte, oignon, carotte, BOULGOUR (GLUTEN), LAIT, pulpe de tomates au jus, CÉLERI raves, double concentré de tomates, sel, huiles végétales (colza et/ou tournesol), chapelure (GLUTEN), EMMENTAL, ail, persil, amidon de maïs, blanc d'OEUFS, oignon déshydraté, thym, curcuma, laurier, poivre.	Gluten, lait, céleri, œuf	
Knack de Volaille (VF) 	C1432	Saucisse de volaille	Viande de volaille, eau, peau de volaille, gras de volaille, oignons, sel, BLE, épices (MOUTARDE), plantes aromatiques, LAIT.	Gluten, lait, moutarde	UE
Cubes de Colin d'Alaska MSC aux 3 Céréales 	C1496	Cubes de colin d'Alaska pané aux 3 céréales	Filets de COLIN d'Alaska MSC, farine de BLE, amidon de maïs, farine de riz, gluten de BLE, sel, amidon de blé, chapelure ([farine de BLE, sel, épices (paprika, curcuma)], flocons de BLE, d'avoine et de riz), huiles végétales (colza et tournesol)	Poisson, gluten	
Poulet Rôti au jus	C1534	Cuisse de poulet cuite rôtie au jus de veau	Haut de cuisse de poulet rôti, jus (eau, oignon, brunoise nature (CELERI), vin blanc (SULFITES), huile de tournesol, jus de veau, roux (GLUTEN), sel, poivre, herbes de provenance)	sulfites, céleri, gluten	UE
Cubes de colin MSC sce thym et citron 	C1679	Cubes de colin MSC sce thym et citron	Cube de colin MSC (POISSON), eau, vin blanc (SULFITES), CREME, jus de citron, béchamel (LAIT), échalotes, fumet de POISSON, beurre blanc (GLUTEN), roux, thym	Gluten lait, sulfites, POISSON	
Sauté de dinde sce tomate et basilic	C2278	Sauté de dinde sce tomate et basilic	Saute de dinde (FR), eau, sauce tomate aromatisée, oignons, brunoise provençale, huile d'olive, ail, basilic, sucre, poivre		FR
Haché de Veau à la Diable	C2433	Préparation de viande de veau, protéines végétales assaisonnée avec une sauce tomate pimentée	Haché de veau (Viande de veau, SOJA, eau, oignons, sel, poivre), sauce à la Diable (Eau, vin blanc (SULFITES), MOUTARDE à l'ancienne, MOUTARDE, roux (GLUTEN), échalote, jus de veau (GLUTEN), herbes de Provence, poivre	Gluten (blé), soja, sulfites, moutarde	UE
Tortellini Epinards Ricotta (plat complet)	C2695	Une pâte précuite à la semoule de blé dur et aux oeufs et une farce à base d'épinard, de fromage et de ricotta.	semoule de BLÉ dur, ricotta (LAIT, sel), chapelure (farine de BLÉ, levure de bière, sel), ŒUFS, épinard, fromage à pâte dure affiné (LAIT, sel, ferments lactiques, présure microbienne), sel, arômes naturelles (noix de muscade, poivre, ail)	Gluten, œuf, lait	0
Sauté de Porc* (VPF) au curry 	C2892	Sauté de porc sauce lait de coco et curry	Sauté de porc, sauce curry (eau, oignon, brunoise de provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, tomate, aubergine, oignons, huile de tournesol), lait de coco, sauce béchamel (LAIT, GLUTEN), fond blanc de volaille, huile de colza aromatisée, ail, épices curry (MOUTARDE), coriandre	Lait, moutarde, gluten	FR

Accompagnements

Brunoise de duo de courgettes à l'ail	D1674	Mélange de courgettes assaisonné à	Brunoise de duo de courgette (vertes et jaunes), rapsodi, sel, ail	0	
Gratin Brocolis et PDT	D1716	Mélange de brocolis et de pomme de terre cuisinés	Gratins de brocolis et pommes de terre, huile de tournesol, eau, CREME fraîche, amidon de maïs, mélange de FROMAGES à pâte dure râpés (LAIT pasteurisé), sel, extrait de levure, muscade	Lait	
Poêlée aux 4 légumes CE2 (haricots verts, chou-fleur, carottes jaune et orange)	D1732	Mélange de légumes	Haricots verts, chou fleur, carottes jaunes et oranges, matière grasse végétale, sel		
Pommes Sautées	D1793	Pommes de terre sautées	Pommes de terre prérites, assaisonnement (huile de colza aromatisée, sel, ail, persil)		
Riz Basmati	D1900	Riz basmati cuit assaisonné	Riz basmati, huile de colza aromatisée, sel		
Coquillettes	D1968	Pâtes cuites assaisonnées	Coquillettes (GLUTEN, ŒUF), huile de colza aromatisée, sel	Gluten, oeuf	
Purée de Butternut	D2083	Purée de butternut et de pommes de terre	Eau, purée de butternut (CREME, BEURRE), purée de pommes de terre (LAIT), matière grasse végétale, sel	Lait	
Semoule aux 7 Légumes	D2164	Semoule de blé aux légumes cuisinés	COUSCOUS (GLUTEN), tomates cerises, courgettes grillées, pois chiches, pois mange-tout, aubergines prérites, poivrons rouges, fenouil, raisin, huile d'olive, herbes et épices, sel, huile de colza	Gluten	
Beignet Framboise	G1964	Pâte à beignet garnie d'un fourrage à base de framboise	Farine de BLE, sucre, eau, ŒUFS, huiles végétales (tournesol, colza), purée de framboises, levure, sel, jus concentré de citrons	Gluten, oeuf	

Desserts