

Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE DU : lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre 2026

(SV) sans vinaigrette

(*) plat contenant du porc

LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI

Betteraves Bio
Colombo de Porc (VPF)*
ou Filet de colin/Hoki MSC sauce Meunière
Riz blanc
Cake aux Pépites de Chocolat Local

Lasagnes aux légumes grillés
Plat complet
Saint-Paulin BIO
kiwi

Salade de PDT Persillées - Entrée
Croq veggie tomate
Courgettes Persillees
Chanteneige Bio
Mousse chocolat Bio

Carottes Râpées BIO
Filet de colin/hoki MSC sauce meunière
Coquillettes
Banane et/ou Arlequin aux fruits BIO

(*) plat contenant du porc

Ekilibre RESTAURATION TRAITEUR

www.Ekilibre.com



Menu Liberté

Semaine du 28 septembre au 04 octobre 2026



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
Concombre à la vinaigrette	B1030	Salade à base de concombre frais, assaisonnée	Concombre, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel, poivre blanc), persil	Moutarde, sulfites	
Melon Jaune	B1082	Melon jaune	Melon jaune		
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
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	
Salade de Maïs	B1145	Salade à base de grains de maïs et de légumes, assaisonnée	Maïs, carotte cube, tomates, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, sel, MOUTARDE, épice), petits pois, sel	Moutarde	
Salade Printanière	B1191	Salade à base de carotte et céleri râpés, assaisonnée	Carotte râpée fraîche, CELERI râpé frais, assaisonnement (MOUTARDE), maïs, sel.	Céleri, moutarde	
Betteraves Bio 	B1264	Salade à base de betteraves bio, assaisonnée	Betteraves rouges Bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
Taboulé (Semoule BIO) 	B1362	Salade bio à base de semoule de blé, de légumes, de menthe et d'une vinaigrette	Semoule de BLE (GLUTEN) bio, eau, tomate cubes, concombre cubes, huile d'olive, jus de citron (SULFITES), menthe, sel.	Gluten, sulfites	
Chou blanc Bio aux raisins 	B1510	Salade de chou blanc bio, raisins secs et une sauce vinaigrette maison	Chou blanc bio, raisins secs, vinaigrette (Eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	

Plats

Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
Pilons de Poulet aux Herbes	C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
Falafels, Fèves, Menthe	C1847	Falafels aux fèves et à la menthe accompagnée	pois chiches, fèves, oignons préfruits, huile d'olive, huiles végétales (tournesol, colza), farine de BLE, coriandre, persil, sel, épices, menthe douce, ail	Gluten	0
Paupiette de Saumon à l'Oseille	C2012	Enveloppe à base de saumon/saumon keta, prép. de saumon, soja, légumes avec sauce à base d'oseille	paupiette de saumon (SAUMON, POISSON, protéine de blé, farine de blé, fibre de pois, carotte, eau, brocolis, échalotes, fibre de blé, fumet de CRUSTACES (CRUSTACES, POISSON), oignons frits (huile de tournesol), farine de riz, amidon de maïs, sel, pois chiche, poireau, ail, persil, poivre blanc), sauce à l'oseille (eau, vin blanc (SULFITES), sauce béchamel (LAIT, GLUTEN), CREME, échalote, fumet de POISSON, oseille, vinaigre d'alcool)	Poisson, lait, crustacés, sulfites, gluten	
Lasagne aux Légumes Grillés (plat complet)	C2083	Lasagnes de légumes grillés	Eau, semoule de BLE dur, courgettes grillées, poivron rouge grillé, oignon, concentré de tomate, crème fraîche, amidon de maïs, fromage, LAIT entier, sel, LAIT écrémé, basilic, OEUF, huile de tournesol et/ou colza, sucre, ail, farine de BLE thym, origan, poivre.	Lait, œuf, gluten	
Des de Colin MSC Sauce Crevette 	C2131	Cubes de colin MSC sauce crevette	Dés de poisson MSC, sauce CREVETTES (eau, CREVETTES (CRUSTACE), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), roux (GLUTEN), échalote, sauce blanche (LAIT), fumet de POISSON (POISSON), fumet de CRUSTACE (CRUSTACE, CALAMAR), ketchup, vinaigre, concentré de tomate, Cognac, poivre	Poisson, crustacé, lait, sulfites, gluten	
Pané Blé Emmental Epinards	C2178	Préparation à base de protéines végétales, de fromage et d'épinards enrobée	BLE, épinards, EMMENTAL, oignons, huile de colza, sel, épice; enrobage : chapelure (chapelure (farine de BLE, levure, sel), millet, graines de potiron, graines de lin marron, graines d'oignon, huile de tournesol et/ou colza, enrobant (eau, farine de BLE, farine de maïs, amidon de maïs, amidon de pomme de terre, sel), huiles de colza et de tournesol	Gluten, lait	
Colombo de Porc (VPF)* 	C2341	Sauté de porc accompagné d'une sauce aux épices colombo	Sauté de porc, sauce colombo (eau, oignons, brunoise provençale, lait de coco, jus de citron vert (SULFITES), sauce blanche (LAIT), mélange de légumes (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), jus de veau, huile de tournesol, ail, épices colombo)	lait, sulfites	FR
Risotto fromage Volaille (VF) (plat complet) 	C2367	Mélange à base de riz rond cuit, de jambon de dinde	Risotto (Riz rond Arborio cuit (eau, riz), oignons grillés, PARMIGIANO REGGIANO, vin blanc, huile de tournesol, FROMAGE frais, échalotes, LAIT écrémé, CREME fraîche, amidon de riz, sel), jambon de dinde (SOJA).	Lait, soja	FR
Croq Veggie Tomato	C2850	Préparation à base de protéines végétales et de sauce tomate panée	Eau, protéine de BLE, farine de BLE, protéine de pois, huile de colza, blanc d'ŒUF, arôme naturel, chapelure (farine de BLE, levure, sel, épices), huiles végétales (tournesol, colza), sauce tomate (tomate, eau, oignon, huiles végétales (colza, tournesol), basilic, amidon de manioc, sel, ail, sucre, poivre blanc)	gluten, œuf	0

Accompagnements

Courgettes Persillées	D1673	Courgettes assaisonnées et persillées	Courgettes, huile de colza aromatisée, sel, ail, persil		
Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
Penne	D1756	Pennes cuites assaisonnées	Pennes cuites (GLUTEN), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
Riz Blanc	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
Salade de PDT Persillées	D1829	Salade à base de pommes de terre assaisonnée	Pomme de terre cube, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), échalote, vinaigre de vin rouge (SULFITES), persil, sel	Moutarde, sulfites	
Trio de Legumes BIO (carottes, chou-f, broc) 	D1891	Carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio assaisonnés	Trio de légumes bio (carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio)		
Julienne de Légumes Arc en Ciel (brocolis, haricot, carottes)	D1942	Mélange de légumes coupés en julienne assaisonnés	Mélange de légumes découpés en julienne (brocolis, pousses de haricots mungo, carottes, carottes jaunes), huile de colza aromatisée, sel	0	
Coquillettes	D1968	Pâtes cuites assaisonnées	Coquillettes (GLUTEN, ŒUF), huile de colza aromatisée, sel	Gluten, oeuf	
Semoule aux 7 Légumes	D2164	Semoule de blé aux légumes cuisinés	COUSCOUS (GLUTEN), tomates cerises, courgettes grillées, pois chiches, pois mange-tout, aubergines pré-frites, poivrons rouges, fenouil, raisin, huile d'olive, herbes et épices, sel, huile de colza	Gluten	