

MENUS LIBERTE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
	30/11/2026	01/12/2026	03/12/2026	04/12/2026
ENTREE	Carottes râpées			
PLAT	Tartiflette	Pané Blé Emmental épinards	Carri de bœuf VBF	Cubes de colin MSC sauce Aurore
GARNITURE	(plat complet)		Purée de patates douces	Carottes au cumin et Boulgour
PRODUIT LAITIER		Camembert BIO	Muster AOP	Fourme d'Ambert AOP
DESSERT	Fruit du jour	Pomme BIO	Tarte noix de coco ou Gâteau de semoule au caramel	Liégeois au chocolat

CONFORMÉMENT À LA LOI ÉGALIM,
POUR UNE RESTAURATION COLLECTIVE SAINE ET DURABLE :
UN MENU VÉGÉTARIEN SERA PROPOSÉ UNE FOIS PAR SEMAINE

L'INFORMATION SUR LES ALLERGENES ne fait pas état des éventuelles contaminations croisées pouvant survenir au moment de la préparation des repas ou ensuite au moment du service





Menu Liberté



Ekilibre RESTAURATION TRAITEUR

Semaine du 30 novembre au 6 décembre 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.

	Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Entrées	Salade du soleil (pâtes, tomate, poivron, maïs)	B1007	Salade à base de pâtes et tomates en cubes, assaisonnée	Pâtes orrechiette (GLUTEN), tomate fraîche cube, assaisonnement, poivron rouge, oignon, maïs, olives noires rondelles, ciboulette, ail, sel.	Gluten, moutarde	
	Céleri rémoulade	B1015	Salade à base de céleri frais, assaisonnée	CELERI frais râpé, assaisonnement (OEUFS), MOUTARDE, sel.	Céleri, moutarde, oeuf	
	Crudités aux achards (chou, carotte, concombre)	B1043	Salade de crudités aux achards de légumes, assaisonnée	Chou blanc frais, carottes fraîches, concombre frais, assaisonnement, achards de légumes (Chou vert, carotte, chou-fleur, oignon, haricot vert, huile de tournesol, vinaigre, gingembre), ail, sel	Moutarde	
	Chou rouge bio	B1097	'Chou rouge bio râpés assaisonnement maison	Chou rouge Bio, vinaigrette maison (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel , poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
	Carottes Râpées BIO	B1139	Salade de carottes râpées biologiques, vinaigrette maison	Carottes râpées bio, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'aclcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel , poivre blanc)	Moutarde, sulfites	0
	Salade risoni au thon (pâte, thon, tomate, poivron)	B1159	Salade de risoni au thon, assaisonnée	Risoni (GLUTEN), assaisonnement, THON (POISSON), tomate fraîche cube, poivron rouge, poivron vert, eau, olive noire, persil, curcuma.	Gluten, moutarde, poisson	
	Salade Verte (SV)	B1196	Mélange de salades vertes	Mélange de salades vertes		
	Taboulé	B1207	Salade réfrigérée à base de semoule de blé dur et tomates, assaisonnée	Semoule de BLE (GLUTEN) dur gonflée, tomate, oignon, poivron rouge, huile de colza, vinaigre d'alcool, huile d'olive, bouillon de légumes (CELERI), sucre, persil, menthe, ciboulette, sel, citron	Gluten, céleri	
	Potage de Légumes (scolaire)	B1284	Potage à base de légumes variés	eau, légumes variés, purée de pomme de terre (LAIT), sel	Lait	
	Salade palmito (coeur de palmier, maïs, tomate)	B1436	Salade à base de coeur de palmier, maïs et tomate, assaisonnée	Cœurs de palmier, tomates en cubes, maïs, mayonnaise (ŒUF), sauce vinaigrette (Eau, huile de colza, vinaigre d'alcool, MOUTARDE de Dijon (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool), sel, sucre), ciboulette, sel	Oeuf, moutarde	

Plats	Fricadelle au boeuf à la Lyonnaise	C1361	Préparation à base de viande hachée assaisonnée sauce à base de moutarde	Fricadelle de bœuf (viande bovine, oignon, chapelure (GLUTEN), OEUF, sel, épices), sauce lyonnaise (eau, oignons, vin blanc (SULFITES), roux (GLUTEN), vinaigre, MOUTARDE (MOUTARDE, SULFITES), jus de veau, huile de tournesol, concentré de tomate, persil, poivre)	Moutarde, sulfites, gluten, œuf	UE
	Dahl de Lentilles Corail et Riz (plat complet)	C1392	Lentilles corail et de légumes, au lait de coco et épices sur lit de riz	Lentilles corail (GLUTEN), CREME fraîche, YAOURT, lait de noix de coco, pois chiches, concassé de tomates, épinards, potiron, eau, farine de BLE, huile de tournesol, sel, coriandre, sucre, mélange d'épices (MOUTARDE), cumin, gingembre, paprika, curcuma, riz	lait, gluten, moutarde	
	Filet de Colin/Hoki MSC meunière.	C1407	Portion de filets de colin d'Alaska ou de Hoki MSC meunière	Filets de HOKI (Nouvelle-Zélande ou Patagonie) MSC, huiles végétales (colza et tournesol), farine de BLE, eau, amidon de maïs, GLUTEN de BLE, jus de citron vert, sel, arôme naturel de citron et autres arômes naturels, farine de maïs, amidon de tapioca, dextrose, épices (poivre, curcuma, paprika)	Poisson, gluten	
	Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
	Sauté de Dinde Sce Napolitaine	C1482	Sauté de dinde accompagné d'une sauce tomate au basilic	Sauté de dinde, Sauce (Eau, sauce tomate aromatisée aux plantes aromatiques, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine préfrite, oignons préfrits, huile de tournesol), oignons, MOZZARELLA (LAIT), sucre, huile d'olive, poivre, ail, basilic)	Lait	FR
	Fricassée de poulet à la Crème	C1703	Sauté de poulet accompagnée d'une sauce à base de crème	Sauté de poulet, sauce crème (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (carottes, courgettes, poireaux, CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce béchamel (LAIT, GLUTEN), fond blanc de volaille, huile de tournesol, ail)	Sulfites, lait, gluten, céleri	UE
	Tartiflette	C2024	Tartiflette au porc	Pommes de terre, huile de tournesol, eau, lardon fumé [poitrine de porc (France), sel, dextrose, arôme de fumée, nitrite de sodium], crème (LAIT), fromage à raclette (LAIT), oignons, reblochon (LAIT de vache, sel, ferments lactiques), amidon de maïs, arômes naturels (LAIT), sel, poivre	Lait	Viande FR
	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	
	Cubes de colin MSC sauce aurore	C2241	Cubes de colin accompagnés d'une sauce tomatée	Cubes de COLIN MSC, eau, sauce blanche (LAIT), sauce tomate aromatisée (Tomate, sucre, amidons, sel, huile de tournesol, épices et plantes aromatiques, arôme naturel d´oignon)	Poisson, lait	
	Carri de Boeuf VBF	C2529	Sauté de bœuf, sauce tomatée épicée	Sauté de bœuf, sauce tomate épicée (eau, oignon, tomate cube, sauce tomate aromatisée, roux (GLUTEN), jus de veau, huile de tournesol, ail, curcuma, gingembre)	Gluten	FR

Accompagnements	Brocolis CE2	D1656	Fleurettes de brocolis cuites assaisonnées	Fleurettes de brocolis, huile de colza aromatisée, sel		
	Haricots Verts CE2 Persillés	D1725	Haricots verts assaisonnés	Haricots verts, assaisonnement (huile de colza aromatisée, sel, persil, ail)		
	Printanière de légumes CE2 (PDT, petit pois doux, haricot vert, jeune carotte)	D1802	Mélange de légumes cuits à la vapeur et de pommes de terre	Pomme de terre, petit pois doux, haricot vert, jeune carotte, oignon, huile de colza aromatisée, sel		
	Puree de Patates Douces	D1806	Purée de patate douce et de pomme de terre	Patates douces, eau, crème fraîche (LAIT), BEURRE, sel, poivre	Lait	
	Spirales	D1842	Pâtes spirales assaisonnées	Pâtes spirales (GLUTEN), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	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	
	Boulgour	D1960	Boulghour assaisonné	BOULGOUR assaisonné, huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Carottes Au Cumin	D2152	Rondelles de carottes assaisonnées au cumin	Carottes en rondelles, matière grasse végétale, persil, sel, cumin.		
Desserts	Tarte Noix de Coco	G2130	Tarte à la noix de coco composée d'une pâte sablée garnie d'un appareil à la noix de coco	Sucre, farine de BLE (GLUTEN), noix de coco, CREME fraîche, margarines, eau, OEUF frais entier, poudre de lait écrémé.	Gluten, œuf, lait	
Menu à la carte	Tomates natures (SV)	B1161	Tomate nature	Tomates		
	Carottes râpées	B1013	Carottes râpées à la sauce vinaigrette	Carottes fraîches râpées, vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre, sucre, sel, citron), vinaigre d'alcool, citron.		
	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 provence)	Céleri, sulfites, gluten	UE
	Filet de Colin/Hoki meunière.	C1407	Portion de filets de colin d'Alaska ou de Hoki MSC meunière	Filets de HOKI (Nouvelle-Zélande ou Patagonie) MSC, huiles végétales (colza et tournesol), farine de BLE, eau, amidon de maïs, GLUTEN de BLE, jus de citron vert, sel, arôme naturel de citron et autres arômes naturels, farine de maïs, amidon de tapioca, dextrose, épices (poivre, curcuma, paprika)	poisson, gluten	
	Steak Haché au jus	C2446	Steak haché de bœuf accompagné d'un jus de viande	Steak haché de bœuf, jus (eau, oignon, brunoise nature (CELERI), vin blanc (SULFITES), huile de tournesol, jus de veau, roux (GLUTEN), sel, poivre, herbes de provence)	Céleri, sulfites, gluten	FR
	Riz Blanc	D1818	Riz assaisonné	Riz, huile végétale, sel		
	Haricots Verts CE2 Persillés	D1725	Haricots verts assaisonnés	Haricots verts, assaisonnement (huile végétale aromatisée, sel, persil, ail)		