

# Ekilibre - MENU DE LA SEMAINE



**SEMAINE DU lundi 9 au vendredi 13 mars 2026**

(SV) sans vinaigrette

(\*) plat contenant du porc

L  
U  
N  
D  
I

Betteraves Bio  
Filet de colin MSC sauce citron  
Gratin Brocolis et PDT  
Petit Suisse Nature BIO  
Pomme BIO

M  
A  
R  
D  
I

Sauté de bœuf BIO (VBF) Strogonoff  
Riz blanc et carottes BIO  
Chanteneige Bio  
Kiwi

J  
U  
E  
D  
I

Raviolis aux Légumes BIO  
(Plat Complet)  
Emmental BIO  
Banane BIO

V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I

Cordon Bleu de dinde (VF)  
Pommes de terre vapeur et haricots verts BIO  
Fromage Fondu BIO  
Crème Dessert Saveur Praliné

(\*) plat contenant du porc

EKILIBRE RESTAURATION TRAITEUR

[www.Ekilibre.com](http://www.Ekilibre.com)







# Menu Liberté





Semaine du 09 au 15 mars 2026

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.







Nom du produit		Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Entrées	Salade de Quinoa	B1004	Salade à base de quinoa, de boulghour et de petits légumes	quinoa, boulgour (GLUTEN), semoule de BLE dur, carotte cube, concombre cube, tomates fraîches cubes, jus citron, huile d'olive, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), pesto (basilic, huile de tournesol, fromage (LAIT), eau, huile d'olive, sel, ail, jus de citron), sel.	Gluten, lait, moutarde	
	Rillettes (VPF) - Cornichon	B1110	Rillettes pur porc (maigre de porc assaisonné et cuit dans de la graisse de porc) et cornichon	Viande de porc, gras de porc, sel, poivre, Cornichon (MOUTARDE, SULFITES)	Moutarde, sulfites	Porc: FR
	Salade Camarguaise (entrée) - Riz/surimi	B1126	Salade de riz au surimi, assaisonnée	Riz cuit, miettes de surimi (POISSON, GLUTEN), sauce vinaigrette (CRUSTACE, MOUTARDE), concombre cube, maïs, carotte cube cuite.	Poisson, gluten, crustacés, moutarde	0
	Salade Mêlée Nature (SV)	B1134	Mélange de salades	Scarole, frisée, chicorée rouge, pain de sucre, lollo rossa, iceberg, feuille chêne rouge, multifeuille (composition variable selon la saison)	0	
	Salade de Lentilles Vinaigrette	B1144	Salade de lentilles vertes à la vinaigrette	Lentilles vertes, assaisonnement(huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), huile d'olive, vinaigre d'alcool, échalote, ciboulette, sel.	Moutarde	
	Duo de Crudités BIO 	B1149	Duo de céleri râpé bio et carottes râpées bio, assaisonné	CELERI bio, carottes bio, vinaigrette (MOUTARDE, SULFITES), mayonnaise bio (ŒUFS, MOUTARDE), sel, poivre	Céleri, moutarde, œuf, sulfites	
	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	
	Céleri Rémoulade BIO 	B1489	Céleri rave râpé issu de l'agriculture biologique, sauce maison à base de mayonnaise biologique	CELERI rave bio, mayonnaise bio (MOUTARDE, ŒUF), vinaigrette maison (eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc), jus de citron (SULFITES), MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc	Céleri, oeuf, moutarde, sulfites	
	Chou blanc Bio aux raisins 	B1510	Salade de choux 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

Fusillis Egréné Végétal Bio Sce Tomate (plat complet) 	C1244	Fusillis bio accompagnées d'une sauce tomate végétale bio	Fusillis bio (GLUTEN, huile de colza aromatisée, sel), sauce tomate (Egréné végétal bio (protéine de SOJA, sauce SOJA (eau, sucre, BLE, SOJA, levure, sel)), sauce pizza aromatisée, oignons, brunoise de légumes (carottes, poireaux, CELERI, navet, oignons), huile de tournesol, ail	Gluten, soja, céleri	
Haché de Veau - Ketchup	C1259	Préparation à base de viande de veau hachée, et ketchup en dosette	Haché de veau (Viande de veau, protéines de SOJA, eau, oignons, sel, farine de riz, fibre de citron, plantes aromatiques, saccharose, poireau, épices, arômes), ketchup en dosette	Soja	UE
Cordon Bleu de dinde (VF) 	C1353	Viande de dinde reconstituée garnie (jambon cuit de dinde goût fumé/fromage fondu) panée	Viande de dinde et de poulet (FR), eau, sel, fibre de bambou et de BLE, arôme naturel, extrait d'épices, chapelure (farine de BLE, sel), FROMAGE fondu (FROMAGES, eau, BEURRE, amidon, LAIT), jambon cuit de dinde (dinde, protéines de SOJA, sel, Huile de friture : huile de colza	Lait, gluten, soja	FR
Filet de colin MSC sauce citron 	C1371	Filet de colin MSC accompagné d'une sauce citronnée	Filet de COLIN, sauce citron (eau, vin blanc (SULFITES), sauce béchamel (LAIT, GLUTEN), farine de riz, CREME, jus de citron, fumet de POISSON, échalote, épices paella	Poisson, sulfites, lait, gluten	
Paupiette de Saumon Sce Façon Beurre Blanc	C1489	Préparation saumon, saumon keta, prot. soja, poisson, légumes avec sauce type beurre blanc	Paupiette de SAUMON (SAUMON, POISSON, BLE, fibre de pois, carotte, eau, brocolis, échalotes, fumet de CRUSTACES (POISSON), oignons frits (huile de tournesol), farine de riz, amidon de maïs, sel, pois chiche, poireau, ail, persil, poivre blanc), sauce beurre blanc (eau, vin blanc (SULFITES), sauce blanche (LAIT, GLUTEN), CREME, BEURRE, farine de riz, échalote, fumet de POISSON)	Poisson, lait, gluten, crustacés, sulfites	
Sauté de boeuf BIO (VBF) Strogonoff  	C1615	Préparation de viande bovine bio accompagnée d'une sauce au vin rouge	Sauté de boeuf bio, eau, vin rouge (SULFITES), oignons, poivrons rouges et verts, sauce blanche (LAIT, GLUTEN), CREME, sauce tomate aromatisée, jus de veau, huile de tournesol, ail, paprika doux	lait, sulfites, gluten	FR
Omelette Nature BIO 	C2019	Omelette bio	Œuf entier bio, LAIT écrémé bio, sel	Œuf, lait	
Raviolis aux Légumes BIO (plat complet) 	C2062	Ravioli farci aux légumes dans ne sauce toûtée cuisinée aux petits légumes	Eau, ravioli (semoule de BLE dur bio, eau, chapelure bio (farine de BLE, sel, levure), épinards bio, huile de colza bio, carottes bio, sel, basilic bio, oignons bio, huile d'olive bio, ail bio, arôme naturel de muscade), double concentré de tomates bio, carottes bio, poivrons bio, amidon de maïs cireux bio, sel, oignons bio, huile de colza bio, basilic bio, ail bio, extrait d'épices	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), farine de riz, oignons, sauce blanche (LAIT, GLUTEN), fumet de POISSON (POISSON), fumet de CRUSTACE (CRUSTACE, CALAMAR), ketchup, vinaigre, concentré de tomate, Cognac, poivre	Poisson, crustacé, lait, sulfites, gluten	
Quenelle Nature Sce Crème	C2608	Quenelle aux œufs frais et farine, sauce à base de sauce blanche et de crème	Quenelle nature (ŒUFS frais, farine de BLE, eau, huile de colza, blancs d'ŒUFS, sel, arôme naturel), sauce CREME (eau, sauce blanche (LAIT, GLUTEN), CREME, bouillon de légumes)	Lait, œuf, gluten	0

Accompagnements

Carottes BIO		D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
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	
Haricots Verts BIO		D1717	Haricots verts issus de l'agriculture biologique, assaisonnés	Haricots verts issus de l'agriculture biologique, huile de colza aromatisée, sel		
Légumes du Marché (PDT, carotte, haricot, chou fleur, poivron)		D1735	Mélange de légumes assaisonnés	Mélange de légume (Pomme de terre, carotte, haricot vert, brocolis, chou fleur, petit pois, oignon, poivron rouge) huile de colza aromatisée, sel		
Riz Blanc		D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
Ratatouille BIO		D2022	Ratatouille cuisinée	Tomates bio, courgettes bio, aubergines bio, eau, oignons bio, poivrons jaunes bio, poivrons rouges bio, huile d'olive bio, purée de tomates bio (tomates bio, acide citrique), concentré de tomates bio, sel, sucre bio, ail bio, thym bio, amidon de riz, jus de carotte bio, oignons bio, échalotes bio, poivre bio		
Coquillettes BIO		D2081	Pâtes cuites bio assaisonnées	Coquillettes bio (semoule de BLE dur biologique, eau, huile de tournesol biologique, sel), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
Pommes de Terre Vapeur		D2308	Pommes de terre cuites vapeur assaisonnées	Pomme de terre, huile de colza aromatisée, sel		
Tarte Flan		G2518	Tarte sucrée composée d'un onctueux appareil à flan aux œufs frais	LAIT entier, Sucre, Farine de BLE, BEURRE, ŒUFS, Amidon modifié, Gélifiant, Sel, Arôme naturel, Colorants : extrait de paprika, curcumine	Lait, oeuf, gluten	

Desserts