

Ementa



19 au 23 Février 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)	Açúcares (g)*	Sal (g)*
LUNDI	Soupe	Crème de chou et carottes	269	64	3	0,4	2,3	0,1
	Plat de viande	Boulettes de viande et riz coloré	1039	248	11	2,5	1,3	0,8
	Plat végétarien	Tomates farcies et riz aux carottes	578	138	6	1	1	0
	Légumes cuits	Chou-fleur gratiné	645	154	11	4,2	3,5	0,9
	Buffet de salades	Laitue et carottes/ Salade du jour (composée)/ Fromage râpé	238 / 238	57 / 57	0 / 0	0 / 0	13 / 13	0 / 0
	Dessert	Fruit de saison/ Pommes au four	238 / 238	57 / 57	0 / 0	0 / 0	13 / 13	0 / 0
	Nouvel An Chinois - Année du Chien							
MARDI	Soupe	Soupe chinoise	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Plat de viande	Dés de porc sauce aigre-douce et riz cantonnais	734	176	4	0	1	0
	Plat végétarien	Pao Tsai (mélange de légumes) et riz	619	148	0	0	2	0
	Légumes cuits	Mixte de légumes chinois	689	165	10	6	1	1
	Buffet de salades	Tomates et chou rouge/ Salade du jour (composée)/ Fromage râpé	238 / 618	57 / 147	0 / 0,9	0 / 0,3	13 / 11,8	0 / 0,3
	Dessert	Fruit de saison/Gâteau banane-caramel	238 / 618	57 / 147	0 / 0,9	0 / 0,3	13 / 11,8	0 / 0,3
MERCREDI	Soupe	Épinards et pois chiches	448	107	2	0,3	2,0	0,2
	Plat de poisson	Pâtes au thon gratinées	685	164	4	1	2	0
	Plat végétarien	Omelette de tomates et oignons et riz aux carottes	577	138	4	1	2	0
	Légumes cuits	Julienne de légumes	250	60	1	0	2	0
	Buffet de salades	Betteraves et maïs / Salade du jour (composée) / Fromage frais	238 / 248	57 / 59	0 / 0	0 / 0	13 / 9,0	0 / 0
	Dessert	Fruit de saison/ Salade de fruits	238 / 248	57 / 59	0 / 0	0 / 0	13 / 9,0	0 / 0
JEUDI	Soupe	Julienne de légumes	258	62	2	0,4	2,3	0,1
	Plat de viande	Escalopes de poulet au curry et riz	641	153,2	4,2	0,624	1,34	0,2
	Plat végétarien	Burgers de légumes et pâtes sautées	937,6	224,1	1,3	0,279	2,97	0,3
	Légumes cuits	Choux de Bruxelles sautés	174,9	41,8	1,4	0,298	3,08	0,6
	Buffet de salades	Laitue et courgettes/ Salade du jour(composée)/ Fromage râpé	238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
	Dessert	Fruit de saison/ Yaourt	238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
 VENDREDI	Soupe	Crème de légumes	221	53	2	0,3	2,0	0,1
	Plat de poisson	Morue à la crème	497	119	5	3	2	0
	Plat végétarien	Paëlla aux légumes	814	195	2	0	1	0
	Légumes cuits	Brocolis sautés	485	116	8	3,0	2,8	0,6
	Buffet de salades	Carottes et tomates/ Salade du jour(composée)/ Fromage râpé	238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
	Dessert	Fruit de saison/ Toasts de fromage et pâte de fruits	1066	254,9	13	7,556	0,16	2,5

