

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

POTAGE

**Potage au fenouil**  
20 kcal

**Potage potiron - carotte**  
28 kcal

**Potage parmentier**  
34 kcal

**Potage aux petits pois**  
39 kcal

**Potage aux tomates**  
32 kcal

PROTÉINES

**Chipolata aux fines herbes  
jus brun, potée aux carottes**  
Bl

**Penne bolognaise, fromage**  
Bl

**Escalope de dinde sauce  
aux agrumes, navets et  
boulghour**  
Bl

**Cordon bleu de poulet,  
haricots verts, pâte grecque**  
Bl

**Colin pané, sauce fromage  
frais aux herbes, brocolis,  
pomme purée**  
Bl

ASSIETTES  
FROIDES

Placeholder for cold plates on Monday.

Placeholder for cold plates on Tuesday.

Placeholder for cold plates on Wednesday.

Placeholder for cold plates on Thursday.

Placeholder for cold plates on Friday.

SANDWICHES  
SNACK

Placeholder for sandwiches/snacks on Monday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Tuesday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Wednesday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Thursday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Friday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Monday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Tuesday.

Placeholder for sandwiches/snacks on Wednesday.

**Baguette mozzarella, pesto  
et tomates**  
Bl

**Bagels au saumon fumé**  
Bl

Légende



## DONNÉES NUTRITIONNELLES

## ALLERGÈNES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	8 kcal / 34 kJ	0,4 %
Graisses	0,1 g	0,1 %
Acides gras saturés	0,0 g	0 %
Glucides	1,3 g	0,5 %
Sucres	0,3 g	0,3 %
Protéines	0,4 g	0,8 %
Sel	0,2 g	3,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## PLUS D'INFOS

### Composition

EAU FICHE TECHNIQUE, SG FENOUIL 2.5KG, Oignons cubes, Pommes de terre en morceaux, Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche<sup>1</sup>, poivre, noix de muscade), jus d'oignon<sup>1</sup> concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau<sup>1</sup> (0,5%), extrait de levure, oignon<sup>1</sup> (0,2%), colorant (caroténoïdes).), Sel de mer, Poive blanc

# Chipolata aux fines herbes jus brun, **youmeal** potée aux carottes

DATA IN THE KITCHEN

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	139 kcal / 579 kJ	7 %
Graisses	8,9 g	12,7 %
Acides gras saturés	2,5 g	12,5 %
Glucides	8,4 g	3,2 %
Sucres	1,3 g	1,4 %
Protéines	6,5 g	13 %
Sel	0,5 g	8,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Gluten

 Sulfites

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

Pommes de terre tranches, Chipolata Porc (viande de porc 85%, eau, viande de veau 4%, fibres végétales (pois), amidon (pommes de terre, maïs), conservateur (E326, E262), sel, antioxydant (E301, E300), persil 0,3%, épices (coriandre, poivre, gingembre, macis, cardamome, poivre de cayenne), correcteur d'acidité (E331, E500), dextrose (maïs), arômes naturels, boyau (mouton) Traces de GLUTEN, OEUFS, SOJA, LAIT, CELERI, MOUTARDE), CAROTTE CUBE 6MM 1KG, Huile tournesol, MARGARINE LIQUIDE 4X2,5L C (huiles végétales (huile de colza, - tournesol), eau, émulsifiants : lécithine de tournesol, mono- et diglycérides d'acides gras, esters citriques des mono- et diglycérides d'acides gras, correcteur d'acidité : chlorure de potassium, conservateur : sorbate de potassium, acidifiant : acide citrique, arôme, colorant : bêta-carotène, vitamines : A, D.), OIGNONS CUBES 6MM 1K, SAUCE DEMI GLACE (Ingrédients: Amidon de pomme de terre, farine de BLÉ, graisse de palme, sel, sucre, arômes, maltodextrine, extrait de levure, purée de tomate [1] (3,4%), colorant (caramel ammoniacal), épaississant (gomme guar), oignon (1%), épices (poivre, racine de persil), arôme naturel de vin de Madère, fond de boeuf concentré. Peut contenir: oeuf, soja, lait, céleri, moutarde. [1] Tomates issues de l'agriculture durable.)

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

## ALLERGÈNES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	28 kcal / 118 kJ	1,4 %
Graisses	0,2 g	0,3 %
Acides gras saturés	0,1 g	0,5 %
Glucides	4,6 g	1,8 %
Sucres	2,8 g	3,1 %
Protéines	1,0 g	2 %
Sel	0,1 g	1,7 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## PLUS D'INFOS

### Composition

CAROTTE CUBE 6MM 1KG, POTIRON DES 10X10MM 4X2,5K, PDT BLANCHIES TRANCHES 5K K, OIGNONS LAMELLES 5K K, Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche1, poivre, noix de muscade), jus d'oignon1 concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau1 (0,5%), extrait de levure, oignon1 (0,2%), colorant (caroténoïdes).)

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	181 kcal / 764 kJ	9,1 %
Graisses	2,9 g	4,1 %
Acides gras saturés	1,5 g	7,5 %
Glucides	26,3 g	10,1 %
Sucres	2,7 g	3 %
Protéines	11,2 g	22,4 %
Sel	0,3 g	5 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Lait

 Oeufs

 Gluten

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

PENNE RIGATE 5K (100% Semoule de blé dur de qualité supérieure), Americain Nature (Ingrédients: viande de boeuf (88%), fibres alimentaire, sel, conservateur(E262), anti-oxidant(E331, E301, E392), extraits d'épices, additifs(E907), extraits d'herbes), Pulpe de Tomate (Ingrédients: Tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique), Tomate concassee (68% tomates, jus de tomate, correcteur d'acidité: E330), Carotte cube, Oignons cubes, EMMENTAL RAPÉ ( le LAIT de vache pasteurisé, sel, présure, ferments lactiques, anti agglomérant: l'amidon de pomme de terre.), GRANA PADANO RAPÉ 1KG KAPTEIN, Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche1, poivre, noix de muscade), jus d'oignon1 concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau1 (0,5%), extrait de levure, oignon1 (0,2%), colorant (caroténoïdes).)

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	13 kcal / 54 kJ	0,7 %
Graisses	0,1 g	0,1 %
Acides gras saturés	0,0 g	0 %
Glucides	2,3 g	0,9 %
Sucres	0,7 g	0,8 %
Protéines	0,5 g	1 %
Sel	0,2 g	3,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

🌿 Céleri

## PLUS D'INFOS

### Composition

EAU FICHE TECHNIQUE, LÉGUMES POTAGE BLANC (oignon, poireau, CELERI blanc, (en proportions variables)), Oignons cubes, PDT BLANCHIES FINES 5K S, Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche1, poivre, noix de muscade), jus d'oignon1 concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau1 (0,5%), extrait de levure, oignon1 (0,2%), colorant (caroténoïdes).), Sel de mer, Poive blanc

# Escalope de dinde sauce aux agrumes, navets et boulghour

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	149 kcal / 626 kJ	7,5 %
Graisses	6,1 g	8,7 %
Acides gras saturés	2,0 g	10 %
Glucides	12,7 g	4,9 %
Sucres	4,1 g	4,6 %
Protéines	10,0 g	20 %
Sel	0,2 g	3,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Lait

 Gluten

 Céleri

 Soja

 Sulfites

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

ESCALOPE DINDE 10X100G SV, Navets en cubes, BULGUR 5KG, MANDARINE 2,65KG (Mandarine), Margarine cuire et rôtir (huiles et graisses végétales (palme ; colza ; en proportions variables) ; eau ; sel (1,0%) ; émulsifiant (E471 ; lécithine ; E472c) ; acidifiant (acide citrique) ; arômes ; colorant (carotène) ; vitamines (vitamine A ; vitamine D)), MIEL LIQUIDE 1K, Huile maïs, SAUCE JUS DE VEAU LIE 1,365KG (22L) KNORR BASIC (Ingrédients: Amidon modifié de pomme de terre, farine de BLÉ, arômes (dont CÉLERI, LAIT), graisse de palme, extrait de levure, sel, Sucre, purée de tomate (2,3%), oignon (2,2%), amidon de pois, colorant (E150c), viande de veau (0,6%), LACTOSE, jus d'oignon concentré, maltodextrine, protéines de LAIT, sauce soja (don't graines SOJA, BLÉ), fond de b uf concentré, épices (noix de muscade, poivre), laurier, huile de tournesol, antioxydants (E320, E310). Peut contenir: uf, moutarde.), JUS CITRON (Jus de citron à base de concentré, conservateur: METABISULFITE de potassium)

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	56 kcal / 237 kJ	2,8 %
Graisses	0,4 g	0,6 %
Acides gras saturés	0,2 g	1 %
Glucides	7,4 g	2,9 %
Sucres	4,5 g	5 %
Protéines	3,9 g	7,8 %
Sel	0,2 g	3,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Céleri

## PLUS D'INFOS

### Composition

Pois, CELERIS VERTS (Celeris Verts), PDT BLANCHIES TRANCHES 5K K, OIGNONS LAMELLES 5K K, Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche<sup>1</sup>, poivre, noix de muscade), jus d'oignon<sup>1</sup> concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau<sup>1</sup> (0,5%), extrait de levure, oignon<sup>1</sup> (0,2%), colorant (caroténoïdes).)



# Cordon bleu de poulet, haricots verts, pâte grecque

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	133 kcal / 560 kJ	6,7 %
Graisses	3,1 g	4,4 %
Acides gras saturés	1,5 g	7,5 %
Glucides	14,6 g	5,6 %
Sucres	1,9 g	2,1 %
Protéines	11,1 g	22,2 %
Sel	0,4 g	6,7 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Lait

 Gluten

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

CORDON BLEU POULET 20X150G K (viande de poulet 63%, chapelure 13% [farine de BLE, eau, levure, sel, épices, paprika, curcuma], préparation de FROMAGE fondu 9% [FROMAGE 58%, eau, BEURRE, protéines de LAIT, amidon modifié de pomme de terre, poudre de lactosérum, émulsifiant (E339), sel], volaille cuite 8% [viande de poulet 72%, eau, amidon de pommes de terre, sel, maltodextrine, stabilisant (E451), antioxydant (E301), conservateur (E250)], [eau, amidon (maïs, pommes de terre), farine de riz, amidon modifié de pomme de terre, sel, émulsifiant (E412)] Traces de OEUFS,SOJA,CELERI,MOUTARDE), Haric. vert, PATES GRECQUES ORZO 500G MAKBEA, Pulpe de Tomate (Ingrédients: Tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique), Echalote Olivet, OIGNONS CUBES 6MM 1K, BEURRE 82% VG 1KG, Huile mais

# Baguette mozzarella, pesto et tomates

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	196 kcal / 828 kJ	9,8 %
Graisses	3,9 g	5,6 %
Acides gras saturés	0,7 g	3,5 %
Glucides	32,4 g	12,5 %
Sucres	2,1 g	2,3 %
Protéines	6,2 g	12,4 %
Sel	0,8 g	13,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Lait

 Gluten

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

DEMI BAGUETTE BLC 27CM 60X120G (farine de BLE, eau, levure, sel, améliorant (GLUTEN de BLE, farine de BLE, farine de BLE MALTE, levure desactivée, agent de traitement de la farine (E300)), Tomates, RAKETSLA/RUCOLA PER KG, Copy Huile d'olive, PESTO SPREAD VERDE 2,5KG (51% basilic, huile de tournesol, eau, poudre de fromage (LAIT, sel, ferments lactiques, présure, colorant E160b), graines de tournesol, sel, poudre d'ail, épaississant gomme cellulose, acidifiants: acide lactique, lactate de calcium, antioxydant: acide ascorbique, conservateur: E202, E211. PEUT CONTENIR DES TRACES DE POISSON, MOUTARDE ET SESAME)

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	11 kcal / 48 kJ	0,6 %
Graisses	0,0 g	0 %
Acides gras saturés	0,0 g	0 %
Glucides	2,0 g	0,8 %
Sucres	0,7 g	0,8 %
Protéines	0,6 g	1,2 %
Sel	0,2 g	3,3 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

 Céleri

## PLUS D'INFOS

### Composition

EAU FICHE TECHNIQUE, MELANGE POTAGE (carottes, chou-fleurs, petits pois, CÉLERI, Poireaux, navets, haricots verts coupés, CÉLERI rave, oignon, Kohlrabi. ), PDT CUBES BLANCHI.20X20MM 5K S, Tomate concassée (68% tomates, jus de tomate, correcteur d'acidité: E330), Bouil. légume (Ingrédients: Sel, exhausteurs de goût (E621, E627, E631), maltodextrine, huile de tournesol, épices (graines de fenugrec, racine de livèche1, poivre, noix de muscade), jus d'oignon1 concentré (0,6%), feuille de laurier, poireau1 (0,5%), extrait de levure, oignon1 (0,2%), colorant (caroténoïdes).), Concentre de tomates, Sel de mer, Poive blanc

# Colin pané, sauce fromage frais aux herbes, brocolis, pomme purée

**youmeal**  
DATA IN THE KITCHEN

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	132 kcal / 551 kJ	6,6 %
Graisses	5,6 g	8 %
Acides gras saturés	1,3 g	6,5 %
Glucides	13,3 g	5,1 %
Sucres	1,1 g	1,2 %
Protéines	5,7 g	11,4 %
Sel	0,9 g	15 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

- Poissons
- Lait
- Gluten
- Soja

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

FIL.COL.PANE CAC S/A 120G 6K K (filets de COLIN d'ALASKA 75% : filets de COLIN d'ALASKA 71%, amidon modifié, épaississant : E461, sel. Panure 25% : chapelure (farine de BLE, sel, colorants : extraits de paprika et de curcuma), enrobant (eau, farine de BLE, farine de riz, amidon modifié de maïs, amidon modifié de BLE, sel, épaississants : E412 - E415), huiles végétales (tournesol, colza.), Broccoli, PUREE PDT H.TOURNESOL 4X2,5K (Pommes de terre (92%), huile végétale (huile de tournesol), sel, lait en poudre, lécithine, bêta-carotène, épices), PHILADELPHIA 1K650 (Ingrédients : LAIT entier, crème, préparation de protéines de lait, perméat de lactosérum concentré (de lait), sel, stabilisant: farine de graines de caroube, acidifiant: acide citrique), MARGARINE LIQUIDE 4X2,5L C (huiles végétales (huile de colza, - tournesol), eau, émulsifiants : lécithine de tournesol, mono- et diglycérides d'acides gras, esters citriques des mono- et diglycérides d'acides gras, correcteur d'acidité : chlorure de potassium, conservateur : sorbate de potassium, acidifiant : acide citrique, arôme, colorant : bêta-carotène, vitamines : A, D.), OIGNONS CUBES 6MM 1K, ALPRO SOYA CRÈME (INGRÉDIENTS: eau, huile de tournesol, fèves de SOJA décortiquées (5,5%), sucre, émulsifiant (sucroesters d'acides gras), stabilisants (gomme xanthane, carraghénanes, gomme guar), sel marin de table, arôme. Naturellement sans lactose.)

**youmeal**  
DATA IN THE KITCHEN

## DONNÉES NUTRITIONNELLES

Nutriments	Quantité par 100g/ml	% ANR* pour 100g/ml
Énergie	218 kcal / 921 kJ	10,9 %
Graisses	6,6 g	9,4 %
Acides gras saturés	1,9 g	9,5 %
Glucides	28,5 g	11 %
Sucres	3,8 g	4,2 %
Protéines	11,8 g	23,6 %
Sel	1,5 g	25 %

\* Apports Nutritionnels Recommandés pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kCal)

## ALLERGÈNES

- Poissons
- Lait
- Gluten
- Céleri
- Sésame
- Soja

Origine(s) : Blé

## PLUS D'INFOS

### Composition

BAGEL SESAME PAVOT 30X110G (Farine de blé (Gluten), eau, huile végétale raffinée (Colza), sucre, Gluten de blé, farine de malt de blé, levure, sel, graine de sésame, graine de pavot, farine de soj, emulsifiant E471, E422, E300, E920. Trace de lait, oeuf et fruit à coque ), SAUMON FUMÉ ARTISANAL 0,5KG LONGITUDINALEMENT (saumon (Salmo salar) 98,5%, sel, sucre, vinaigre), PHILADELPHIA BALANCE F.H.1K65 (LAIT entier, préparation de protéines de LAIT, CRÈME, perméat de lactosérum concentré (de LAIT), fines herbes, oignon, ail, sel, stabilisants (farine de graines de caroube, carraghénanes), acidifiant (acide citrique), arôme (contient CÉLERI). Au lait pasteurisé. ), Salade frisee, Oignons Rouges