

la suggestion Equilibre de
notre service Diététique

LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
<input type="checkbox"/> Salade de concombre sauce bulgare <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Pâté de campagne ^{1,7} ou <input type="checkbox"/> Crème de potiron ⁷	<input type="checkbox"/> Blanc de poireaux, vinaigrette <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Salade de riz à la mexicaine ou <input type="checkbox"/> Velouté de courgettes au kiri ⁷	<input type="checkbox"/> Macédoine de légumes ^{3,10} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Salade de pomme de terre aux gésiers ou <input type="checkbox"/> Velouté de lentilles au lait de coco ⁷	<input type="checkbox"/> Salade de pois chiches au cumin ^{10,12} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Saucisson à l'ail, beurre ou <input type="checkbox"/> Soupe à l'oignon ¹	<input type="checkbox"/> Salade de pâtes aux crevettes <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Salade betteraves aux pommes ^{10,12} ou <input type="checkbox"/> Potage froid : gaspacho	<input type="checkbox"/> Carottes râpées ^{10,12} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Tarte aux 3 fromages ou <input type="checkbox"/> Crème de volaille ⁷	<input type="checkbox"/> Terrine aux légumes, sauce blanche <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Mousse de foie forestière ^{1,3,7} ou <input type="checkbox"/> Velouté napolitain ⁷ (tomate, pdt, oseille et crème)
<input type="checkbox"/> Saucisse Catalane, purée de pois cassés ^{1,7} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Repas froid : rôti de dinde, macédoine de légumes ou <input type="checkbox"/> Paupiette du pêcheur sauce épices du soleil, jeunes carottes	<input type="checkbox"/> Gratin de choux fleurs et pomme de terre au poulet et parmesan <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Brochette de dinde orientale, ratatouille ou <input type="checkbox"/> Merlu sauce épices du soleil, blé ^{1,7}	<input type="checkbox"/> Emincés de dinde aux olives, riz ^{1,7} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Repas froid : tortilla de pdt, piperade <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Brandade de poissons ^{4,7}	<input type="checkbox"/> Rougail de saucisse, riz créole <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Pané de sarrasin et lentilles aux poireaux, poêlée de légumes ou <input type="checkbox"/> Tajine de la mer ^{1,2,4,7}	<input type="checkbox"/> Sauté de poulet à la bière, carottes <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Langue de bœuf sauce piquante, pomme de terre ou <input type="checkbox"/> Moules à la Catalane, coquillettes ^{1,2}	<input type="checkbox"/> Tagliatelles à la carbonara ^{1,7} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Pignons de poulet aux herbes, haricots verts <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Lamelles d'encornet à l'armoricaine, riz blanc	<input type="checkbox"/> Couscous Royal ¹ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Foie de bœuf à l'échalote, pomme de terre ou <input type="checkbox"/> Saumonnette sauce Béarnaise, brocolis
<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷	<input type="checkbox"/> Fromage ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Yaourt nature ⁷
<input type="checkbox"/> Compote <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Crème dessert à la vanille ⁷ ou <input type="checkbox"/> Pêche	<input type="checkbox"/> Fromage blanc aux fruits ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Mousse au café ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Compote	<input type="checkbox"/> Yaourt aromatisé ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Gâteau du jour ¹ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Fruit du jour	<input type="checkbox"/> Petit suisse ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Flan vanille <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Nectarine	<input type="checkbox"/> Yaourt sucré Bio ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Liégeois au chocolat ⁷ ou <input type="checkbox"/> Compote	<input type="checkbox"/> Dessert du jour ^{1,7} <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Fromage blanc ⁷ ou <input type="checkbox"/> Abricot	<input type="checkbox"/> Liégeois à la vanille ⁷ <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Gâteau Basque ou <input type="checkbox"/> Yaourt aux fruits
<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER	<input type="checkbox"/> DINER
<input type="checkbox"/> Crème de potiron ⁷	<input type="checkbox"/> Velouté de courgettes au kiri ⁷	<input type="checkbox"/> Velouté de lentilles au lait de coco ⁷	<input type="checkbox"/> Soupe à l'oignon ¹	<input type="checkbox"/> Potage froid : gaspacho	<input type="checkbox"/> Crème de volaille ⁷	<input type="checkbox"/> Velouté napolitain ⁷ (tomate, pdt, oseille et crème)
<input type="checkbox"/> Purée de pois <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Croissant jambon emmental, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Crème dessert vanille	<input type="checkbox"/> Ratatouille <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Tarte oignon jambon, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Compote	<input type="checkbox"/> Purée de pdt <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Quiche lorraine, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Yaourt aromatisé	<input type="checkbox"/> Poêlée de légumes <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Feuilleté à la viande, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Petit suisse	<input type="checkbox"/> Pomme de terre <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Tarte au thon et tomate <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Salade de fruits	<input type="checkbox"/> Riz en sauce <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Crêpe aux fruits de mer, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Abricot	<input type="checkbox"/> Brocolis <input checked="" type="checkbox"/> ou <input type="checkbox"/> Tarte paysanne, salade verte <input checked="" type="checkbox"/> +0,90 <input type="checkbox"/> Liégeois à la vanille
<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl	<input type="checkbox"/> vin rouge 25 cl <input checked="" type="checkbox"/> +1,90 ou <input type="checkbox"/> vin rosé 25 cl

- Liste et code des allergènes**
- 1 gluten
 - 2 crustacé
 - 3 œuf
 - 4 poisson
 - 5 arachide
 - 6 soja
 - 7 lait/lactose
 - 8 fruit à coque
 - 9 céleri
 - 10 moutarde
 - 11 sésame
 - 12 sulfites
 - 13 lupin
 - 14 mollusque