

● SOUPE
 ● PLAT PRINCIPAL
 ● VÉGÉTARIEN
● LÉGUMES CUITS
 ● BUFFET DE SALADES
 ● DESSERT
 KCAL · LIP LIPIDES · SAT SATURÉS · SUC SUCRES · SEL SEL (G/100G)

Déclaration nutritionnelle pour 100 g / 100 ml. Fruits sujets à modification, pour une meilleure gestion de la maturité des fruits de saison et la réduction du gaspillage alimentaire. Allergènes : renseignez-vous auprès de notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu. Buffet de salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricots cornille, haricots noirs, lentilles, pois chiches, couscous, quinoa, pâtes, riz, salades composées, etc.

LUNDI

30.11.2026

● SOUPE

Soupe aux lentilles

122,6 kcal · 1 lip · 0,1 sat · 1,5 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Steak de bœuf au four,
sauce Worcestershire, riz
au maïs

172 kcal · 4 lip · 1,4 sat · 0,5 suc · 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN

Steak de légumes au four,
sauce Worcestershire, riz
au maïs

133,9 kcal · 2 lip · 0,4 sat · 1,9 suc · 0,3 sel

● LÉGUMES CUITS

Maïs et mini carottes cuits

11,6 kcal · 0,3 lip · 0,3 sat · 0,8 suc · 0 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de boulgour

160,1 kcal · 3,5 lip · 1 sat · 0,9 suc · 0,9 sel

DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

57 | 86 kcal · 0 | 1,8 lip · 0,1 sat · 13 | 22 suc · 0,1 sel

MARDI

01.12.2026

Jour férié

MERCREDI

02.12.2026

● SOUPE

Soupe au navet et chou

26,5 kcal · 1,6 lip · 0,3 sat · 1,8 suc · 0,1 sel

● VÉGÉTARIEN

Tortilla (œufs, pommes de
terre, petits pois et oignon)

110,6 kcal · 4,1 lip · 1 sat · 0,9 suc · 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN (2)

« Stroganoff » de seitan, riz

123,5 kcal · 1,8 lip · 0,3 sat · 1,1 suc · 0,1 sel

● LÉGUMES CUITS

Brocolis sautés

54,1 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,7 suc · 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de couscous /
fromage râpé

160,1 kcal · 3,5 lip · 1 sat · 0,9 suc · 0,9 sel

DESSERT

Fruit de saison / Salade de
fruits

57 | 51 kcal · 0,2 lip · 0 sat · 13 suc · 0 sel

JEUDI

03.12.2026

● SOUPE

Crème de carottes

52,1 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 2 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

« Bacalhau com natas »
(gratin de morue à la crème)

99,9 kcal · 2,2 lip · 0,9 sat · 1,2 suc · 0,1 sel

● VÉGÉTARIEN

Gratin de légumes à la
crème

98,4 kcal · 8,1 lip · 3,3 sat · 2,8 suc · 2,1 sel

● LÉGUMES CUITS

Chou cuit

22,2 kcal · 0,4 lip · 0,1 sat · 3,4 suc · 0,2 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade mixte à l'oignon et
aux olives

17,1 kcal · 0,2 lip · 0,2 sat · 2,5 suc · 0 sel

DESSERT

Fruit de saison / Fruit
découpé

56,9 kcal · 0,4 lip · 0,1 sat · 13 suc · 0 sel

VENDREDI

04.12.2026

UKRAINE

● SOUPE

« Bortsch » (soupe de
betterave, légumes et
viande) / Crème de légumes

55,3 kcal · 1,3 lip · 0,2 sat · 1,8 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

« Kotleta po-kyivsky »
(blanc de poulet à la Kiev
aux épices, pané à l'œuf et
à la farine de maïs)

310,2 kcal · 19,5 lip · 3,5 sat · 0,7 suc · 0,5 sel

● VÉGÉTARIEN

« Deruny » (galettes de
pommes de terre)

110,6 kcal · 4,1 lip · 1 sat · 0,9 suc · 0,2 sel

● LÉGUMES CUITS

Légumes sautés

63,2 kcal · 5,1 lip · 0,8 sat · 3,2 suc · 0,3 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de betteraves à
l'orange / fromage frais

17,9 kcal · 3,5 lip · 0,1 sat · 3,5 suc · 0,2 sel

DESSERT

Fruit de saison /
« Medovik » (gâteau au miel
et chocolat)

133,7 kcal · 3,8 lip · 0,6 sat · 6,6 suc · 0,2 sel