

UNE LARGE GAMME DE PRODUITS FRAIS

CRUDITES

Carottes râpées

Carottes râpées, raisins secs, jus d'orange, huile de colza, cumin

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

109 5,0 g 15,2 g 0,3 g 2,2 g



Betteraves mimosa

Betterave rouge, œuf, assaisonnement

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

136 7,1 g 13,1 g 4,6 g 2,6 g

SOUPE *

Soupe 4 légumes

Carotte, oignon, poireau, pomme de terre, beurre fermier

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

208 3,5 g 35,5 g 7,5 g 3,0 g



SALADES **

Salade Fermière

Pomme de terre, poulet, salade, raisin sec, poivron confit, échalote

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

596 19,1 g 75,0 g 28,5 g 10,8 g

Salade Mexicaine

Haricots rouges, maïs, thon, tomates semi séchées, salade

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

624 20,0 g 71,3 g 37,1 g 17,0 g

Salade Végétarienne

Riz, tomate, maïs, concombre, œuf dur, comté AOC, salade

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

628 27,9 g 68,4 g 23,6 g 10,5 g

SANDWICHS

Sandwich Lait de brebis

Pain au levain, fromage de brebis, tomate confite, salade, olive verte

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

427 9,2 g 66,6 g 17,3 g 1,8 g



Sandwich Basse-cour

Pain au levain, poulet, fromage blanc 20 %, carottes râpées, radis, échalote, moutarde

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

441 7,0 g 67,2 g 25,1 g 3,0 g

Sandwich Norvégien

Pain au levain, saumon, concombre, fenouil, fromage blanc 20%, oignon rouge

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

384 5,1 g 61,6 g 20,8 g 2,0 g

Sandwich Douce France

Pain au levain, jambon dégraissé, comté AOC, salade, beurre

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

590 20,8 g 59,3 g 29,1 g 1,6 g

PLATS CHAUDS *

Assiette Italienne

Pâtes, noix de Cobourg, tomates semi-séchées, parmesan, huile d'olive, herbes de Provence

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

371 19,5 g 69,8 g 26,7 g 2,0 g



Assiette Nordique

Pomme de terre, saumon fumé, emmental, crème légère, fenouil, aneth

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

388 11,8 g 49,2 g 19,5 g 3,6 g

TARTES

Tarte levée pomme

Pomme, farine, œuf, lait demi-écrémé, levure boulangère, sucre, beurre, cassonade

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

267 9,6 g 38,1 g 6,0 g 2,8 g



Délice chocolat

Œuf, chocolat, farine, beurre, sucre, levure chimique

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

397 29,3 g 25,3 g 7,2 g 4,3 g

DESSERTS

Fromage blanc ananas

Fromage blanc 20 %, coulis d'ananas

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

232 8,6 g 31,9 g 6,0 g 0,4 g

Fromage blanc cassis

Fromage blanc 20 %, purée de cassis

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

229 8,0 g 31,1 g 6,0 g 0,4 g

Salade de fruits

Fromage blanc 20 %, coulis de goyave

Cal Lipides Glucides Protides Fibres

77 0,0 g 17,3 g 1,4 g 2,2 g



Fruits

Banane, kiwi, orange, pomme

EAUX

Plates

Saint Amand, Evian, Vittel

Pétillantes

Saint Amand, San Pellegrino, Badoit, Perrier

* A réchauffer au micro-ondes

** Servies avec assaisonnement et pain au levain