



# Menu Liberté




Semaine du 30 janvier au 03 février 2023



**Ekilibre**  
RESTAURATION TRAITEUR







Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

## Entrées

	Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
	Chou Blanc BIO aux Raisins 	B1510	Salade de choux blanc bio, raisins secs et une sauce vinaigrette maison	Chou blanc bio, raisins secs, vinaigrette (Eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE, sel, poivre blanc).	Moutarde	
	Crêpe au Fromage	B1035	Crêpe pliée en forme de demi-lune, garnie d'une sauce au fromage	Pâte (eau, farine de BLE, OEUFs frais, préparation alimentaire (LAIT, OEUF), huile de tournesol, sel), garniture (eau, farine de BLE, huile de tournesol, préparation alimentaire (LAIT, OEUF), FROMAGE (FROMAGE, EMMENTAL), sel, poivre blanc, muscade)	Gluten, oeuf, lait	
	Lentilles Vertes Ciboulette	B1287	Salade de lentilles vertes, assaisonnée	Lentilles vertes, assaisonnement, huile d'olive, vinaigre d'alcool, échalote, ciboulette, sel.	Moutarde	
	Macédoine Mayonnaise	B1075	Salade à base de carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, assaisonnée	Macédoine de 5 légumes (carottes, petit pois, haricot vert, navets, flageolets), mayonnaise (huile de colza, eau, jaune d'OEUF, MOUTARDE (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre, sel), vinaigre, poivre), MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel.	Moutarde, oeuf	
	Pâté de Campagne - Cornichon	B1096	Charcuterie à base de viande de porc, d'oignons et d'épices, accompagnée de cornichon	Pâté de Campagne, Cornichon	Gluten, lait, moutarde, soja, sulfites	UE
	Potage BIO 	B1270	Velouté de légumes Bio	Légumes bio (carottes bio, pommes de terre bio, oignons bio, haricots verts bio, CELERI-rave bio, choux-fleurs bio, poireaux bio), eau, huile d'olive bio vierge extra, sel, thym bio, arôme naturel de poivre.	Céleri, gluten (blé)	
	Rosette - Cornichon	B1216	Saucisson sec pur porc accompagné de cornichon	Rosette (Viande de porc, sel, LACTOSE, sucre, épices et plantes aromatiques), cornichon.	Lait, moutarde	UE
	Salade Coleslaw	B1129	Salade à base de chou blanc et carottes râpées, assaisonnée	Chou blanc frais râpé, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, MOUTARDE, jaune d'OEUF, sel, épices), carotte fraîche râpée, sucre, CREME liquide (LAIT), oignon, sel	Céleri, moutarde, oeuf, lait	
	Salade de Maïs	B1145	Salade à base de grains de maïs et de légumes, assaisonnée	Maïs, carotte cube, tomates, assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre, sel, MOUTARDE, épice), petits pois, sel	Moutarde	
	Taboulé BIO 	B1362	Salade bio à base de semoule de blé, de légumes, de menthe et d'une vinaigrette	Semoule de BLE (GLUTEN) bio, eau, tomate, concombre bio, huile d'olive, jus de citron, menthe, sel.	Gluten (blé)	

**Plats**

Cordon Blé Soja	C2559	Préparation à base de fromage fondu et jambon végétal panée	Préparation de protéines SOJA-BLE (huile de colza, eau poudre de blanc d'OEUF, sel), Panure (farine BLE, sel, levure, épices), FROMAGE fondu, Prépa végétale tranchée (eau, huile canola, amidon BLE, poudre blanc d'OEUF, épaississants, arômes naturelles, épices), Huile tournesol.	Gluten, Lait, Soja, œuf	0
Dés de Colin crème de Poireaux	C2095	Dés de colin d'Alaska, sauce à base de poireaux à la crème	Dés de COLIN, Sauce (Eau, émincé de poireaux à la CREME (LAIT), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), sauce blanche (LAIT), échalote, fumet de POISSON (POISSON, GLUTEN), vinaigre blanc, ail.	Poisson, lait, gluten, sulfites	
Filet de Poulet Sce Crème	C1830	Filet de poulet cuit accompagné d'une sauce préparée à base de crème	Filet de poulet rôti cuit, sauce crème (eau, vin blanc (SULFITES), oignons, brunoise de légumes (carottes, courgettes, poireaux, CELERI, navets, oignons), CREME (LAIT), sauce béchamel (LAIT), fond blanc de volaille (GLUTEN, LAIT), huile de tournesol, ail)	Sulfites, lait, gluten, céleri	UE
Fileté de Poisson Tomate & Mozzarella	C2427	Filet de poisson blanc à la sauce tomate et à la mozzarella	POISSON blanc (Colin d'Alaska ou Merlu blanc ou Hoki Nouvelle-Zélande/Patagonie), coulis de tomate, eau, MOZZARELLA (LAIT), concentré de tomates, huile de colza, farine de BLE, GRANA PADANO (OEUF), condiment balsamique blanc (SULFITES), sucre, sel, arôme (LAIT, GLUTEN), origan, ail	Poisson, gluten, œuf, soja, lait, sulfites, céleri	
Oeufs Durs Sauce Mornay	C1858	Œufs durs accompagné d'une sauce blanche de type Mornay	OEUFS durs, sauce Mornay (eau, sauce béchamel (LAIT), EMMENTAL râpé (LAIT), muscade, poivre, épices (paprika, poivre, safran))	Œuf, lait	
Omelette Nature BIO 	C2019	Omelette bio au fromage	Œuf entier bio, LAIT écrémé bio, sel	Œuf, lait	
Pavé de Colin d'Alaska Béarnaise	C1247	Portions de filets de colin d'Alaska, recouvertes d'une sauce béarnaise	Filet de COLIN (POISSON) d'Alaska, Sauce béarnaise (eau, huiles végétales (colza, tournesol), farine de BLE, vinaigre, matière grasse (palme), oignon, herbes (persil, estragon), sel, épices, levure, arôme de beurre)	Poisson, gluten (blé)	
Penne Carbonara	C1477	Pennes accompagnés d'une sauce à base de lardons de volaille, crème et parmesan	PENNES (GLUTEN), sauce carbonara (lardons de volaille, oignons, CREME, sauce blanche (LAIT), PARMESAN (LAIT, ŒUF), fond blanc de volaille (LAIT, GLUTEN), huile de tournesol, vinaigre, poivre)	Lait, œuf, gluten	UE
Sauté de Porc Sauce Tomate	C2638	Sauté de porc, sauce tomate aux petits légumes	Sauté de porc cuit, sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine pré-frite, oignons pré-frits, huile de tournesol), huile d'olive, ail, basilic, sucre, poivre)	0	0
Steak Haché BIO - Sce Barbecue 	C2518	Steak haché de bœuf bio, dosette de sauce aigre douce fumée	Viande de bœuf hachée bio, sauce barbecue (eau, sucre, concentré de tomate, vinaigres (SULFITES), sel, oignon, épice, arôme, arôme de fumée)	Sulfites	FR

Accompagnements	Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Céréales aux Légumes	D2004	Poêlée de légumes, céréales et quinoa	Légumes (courgettes, oignons), céréales (GLUTEN) (BOULGOUR cuit, semoule de BLE, flocons de SEIGLE malté), quinoa cuit, eau, vin blanc, huile d'olive, huile de colza, flocons de SOJA, sel, plantes aromatiques, concentré de tomate, arôme naturel ail, jus de citron, épices	Gluten, soja, céleri	
	Coquillettes BIO 	D2081	Pâtes cuites bio assaisonnées	Coquillettes bio (semoule de BLE dur biologique, eau, huile de tournesol biologique, sel), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Frites BIO 	D1708	Frites BIO pré-frites	Pomme de terre bio, huile de tournesol bio		
	Gratin de Courgettes	D1909	Mélange de courgettes, tomates et mozzarella, assaisonnées et gratinées	Légumes assaisonnés (Courgettes, tomates, LAIT écrémé, oignons frits, MOZZARELLA (LAIT), CREME (LAIT), EMMENTAL (LAIT), huile d'olive ail), courgettes.	Gluten, lait	
	Petits Pois	D1759	Petits pois assaisonnés	Petits pois, oignons, huile de colza aromatisée		
	Quinoa	D2128	Quinoa assaisonnée	Quinoa, huile de colza aromatisée, sel		
	Ratatouille BIO 	D2022	Ratatouille cuisinée	Tomates Bio, courgettes Bio, aubergines Bio, eau, oignons Bio, poivrons jaunes Bio, poivrons rouges Bio, huile d'olive Bio, purée de tomates Bio, concentré de tomates Bio, sel, sucre Bio, ail Bio, thym bio, amidon de riz, jus de carotte Bio, oignons Bio, échalotes Bio, poivre Bio.		
	Trio de Legumes BIO 	D1891	Carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio assaisonnés	Trio de légumes bio (carottes bio, chou-fleur bio, brocolis bio), huile de colza aromatisée, sel		
DESSERTS	Crêpe Moelleuse Sucrée BIO 	G2173	Crêpe moelleuse sucrée biologique	LAIT frais entier*, OEUFs entiers*, farine de froment(GLUTEN)*, sucre de canne*, huile de colza* huile de tournesol*.	Lait, oeuf, gluten	
	Tarte Flan	G2518	Tarte sucrée composée d'un onctueux appareil à flan aux œufs frais	Préparation pour flan (eau, amidon de maïs, LACTOSE, arôme), sucre, farine de BLE, LAIT écrémé, margarine, OEUF frais, eau, BEURRE, levure, sel	Lait, œuf, gluten	