



GREEN LIVRAISON

Atelier de la Vie  
Mai 2021



		Entrée	Plat traditionnel	Plat végétarien	Dessert
Lundi		Salade de betteraves	Spaghetti bolognaise végétarienne	Spaghetti bolognaise végétarienne	Compote de fruits
Mardi	4	Salade de chou blanc et maïs	Cocotte de porc à la crème et aux champignons, spaetzle et carottes	Poisson à la crème et aux champignons, spaetzle et carottes	Poire
Mercredi	5	Macédoine de légumes	Mijoté de bœuf, céleri grillé et roestis	Boulette végé, céleri grillé et roestis	Fromage blanc et confiture
Jeudi	6	Radis au beurre	Haut de cuisse de poulet, patate douce grillées et poireaux au beurre	Omelette, patate douce grillées et poireaux au beurre	Cake à la rhubarbe
Vendredi	7	Salade de concombre	Filet de poisson sauce au beurre blanc, semoule et navets	Filet de poisson sauce au beurre blanc, semoule et navets	Banane
Lundi		Salade de carotte	Lentilles végétariennes	Lentilles végétariennes	Pomme
Mardi	11	Salade de céleri	Poulet au curry, haricot vert et riz	Poisson au curry, haricot vert et riz	Compote de fruits
Mercredi	12	Salade de betterave au chèvre	Cocotte de boeuf, pomme de terre sarladaises et chou fleur	Boulette tomate soja, pomme de terre sarladaises et chou fleur	Yaourt
Lundi		Salade coleslaw	Tortilla aux pommes de terre et sauce tomate	Tortilla aux pommes de terre et sauce tomate	Poire
Mardi	18	Salade de radis blanc	Spaghetti carbonara	Spaghetti carbonara végé	Compote de fruits
Mercredi	19	Salade de printemps	Blanc de poulet à la moutarde et aux herbes de provence, riz et carottes	Omelette aux herbes de provence, riz et carottes	Yaourt
Jeudi	20	Salade verte aux champignons frais	Cocotte de bœuf, pommes de terres grillée et brocoli	Croquette de légumes, pommes de terres grillée et brocoli	Banane
Vendredi	21	Salade de chou fleur râpé	Filet de poisson, sauce au cerfeuil, blé complet et julienne de carotte et navet	Filet de poisson, sauce au cerfeuil, blé complet et julienne de carotte et navet	Gâteau au chocolat

Mardi	25	Salade de chou blanc aux raisins	Gratin de macaroni au fromage	Gratin de macaroni au fromage	Pomme
Mercredi	26	Salade de fenouil	Cocotte de porc, gratin dauphinois et brocoli	Boulette végété, gratin dauphinois et brocoli	Gâteau aux cerises
Jeudi	27	Salade verte et olives noires	Boulettes de bœuf, semoule et légumes de couscous	Boulettes de tomate soja, semoule et légumes de couscous	Kaki
Vendredi	28	Salade de chou fleur	Fleischnaka	Fishnaka	Yaourt
Lundi		Concombre et maïs	Croquette thaï aux légumes , riz et carottes	Croquette thaï aux légumes , riz et carottes	Compote de fruits

Nos plats sont fabriqués dans nos ateliers utilisant des céréales contenant du gluten, des crustacés, des œufs, des arachides, du soja, du lait, des fruits à coques, du céleri, de la moutarde, des graines de sésame, du lupin, des mollusques peuvent présenter une trace de ceux-ci.

Liste des allergènes présents : 1 gluten / 2 crustacés / 3 œufs / 4 poisson / 5 arachide / 6 Soja / 7 Lait / 8 Fruits à coques / 9 Céleri / 10 moutarde / 11 graines de sésame / 12 Sulfites / 13 lupin / 14 mollusques