

Allergènes

1

Mon plat sur mesure

FAMILLE	MODE	VITAMINES	cl/100	Allergènes connus
SALADE	Frais	-	-	-
Carré V.I.PAIN	Chaud	A - B - C	250	Céréales avec gluten (blé, seigle, orge, avoine, épautre, kamut)
COCOTTE	Cuisiné	-	-	-

2

+ 1 VIANDE OU 1 POISSON

FAMILLE	INGREDIENT	MODE	VITAMINES	cl/100	Allergènes connus
Viandes	Bacon	Fumé	A - B - D - C - E	340	-
	Poulet	Poulet rôti	B - C - D	51	-
	Lardons	Vapeur douce	A - B - D - C - E	250	-
	Boeuf haché	Grillé	A - B - D - C - E	200	-
Poissons	Saumon	A l'étouffée	A - B - C - D	184	Fruits de mer (poisson, crustacés, mollusques)
	Thon	A l'étuvée	B - D	136	Fruits de mer (poisson, crustacés, mollusques)

3

+ 4 INGREDIENTS DIFFERENTS

FAMILLE	INGREDIENT	MODE	VITAMINES	cl/100	Allergènes connus
Féculents	Boulgour	Vapeur douce	B - E	84	Céréales avec gluten (blé, seigle, orge, avoine, épautre, kamut)
	Pommes de terre	Légumes rissolés	B - E	85	-
	Quinoa	Vapeur douce	B - C - E	120	-
Légumes	Aubergines	Légumes grillés	A - B - C	20	-
	Carottes	Vapeur douce	A - C - D	41	-
	Champignons	Cru	B - K	25	-
	Citrouille	Légumes grillés	A - B - C - E	30	-
	Cornichons	Epicerie	A - B - C - E	11	-
	Courgettes	Légumes grillés	A - B - C	18	-
	Graines *	Epicerie	B - C	556	fruits à coque (amandes, noisettes, noix : cajoux, pécan)
	Haricots verts	Vapeur douce	A - B - E - Calcium-Fer-Cuivre	20	-
	Oignons crus	Cru	B-C-E-Calcium-Magnésium-Fer	30	-
	Oignons cuits	Légumes rissolés	B-C-E-Calcium-Magnésium-Fer	30	-
	Olives noires	Epicerie	Sodium	360	-
	Salade	Cru	A - B - C - D - E - K	14	-
Fruits	Marrons	Vapeur douce	B - C - cuivre - magnanèse - fer -	133	-
	Noisettes	Torréfiées	A - B - C	600	fruits à coque (amandes, noisettes, noix : cajoux, pécan)
	Pommes	Au four	A - B - C - E	60	-
	Tomates fraîches	Cru	A - B - C - E	20	-
Fromages	Cheddar	Crèmerie	A - B - D	403	Lactose
	Comté	Crèmerie	A - C - D - E	300	Lactose
	1/4 Saint-Marcellin	Crèmerie	A - B - E	283	Lactose

4

+ 1 SAUCE

FAMILLE	INGREDIENT	MODE	VITAMINES	cl/100	Allergènes connus
SALADE	Vinaigrette balsamique	Epicerie	-	88	-
SALADE	Vinaigrette Xérès	Epicerie	-	88	-
V.I.PAIN	Fromage au sel de Guérande	Crèmerie	-	260	Lactose
V.I.PAIN	Sauce burger maison	Frais	-	82	-
COCOTTE	Crème	Crèmerie	A - D - E	300	Lactose
COCOTTE	Jus de légumes	Jus de cuisson	-	40	-
COCOTTE	Jus de poulet	Jus de cuisson	-	30	-

30	Produits bruts soit	81%
18	FAIT MAISON	49%
1	Artisanal	3%
4	Fruits/légumes crus	11%
7	Produits frais	19%
7	Epicerie	19%
37	Ingrédients au total	100%

Les plats "FAIT MAISON" sont élaborés sur place à partir de produits bruts

*Tournesol, courge, raisin, noix, abricot, cranberry