



Menu Liberté

Semaine du 06 au 10 octobre 2025



Ekilibre
RESTAURATION TRAITEUR

Ces informations sont précisées sous réserve de modifications ultérieures.

Entrées

Nom du produit	Code	Dénomination légale	Composition	Allergènes	Origine des viandes
Céleri Remoulade	B1015	Salade à base de céleri frais, assaisonnée	CELERI frais râpé, assaisonnement (OEUFS), MOUTARDE, sel.	Céleri, moutarde, oeuf	
Crêpe au Fromage	B1035	Crêpe pliée en forme de demi-lune, garnie d'une sauce au fromage	Eau, farine de BLE, EMMENTAL, CEUFS, LAIT, huile de colza, sel, fécule de pomme de terre, muscade	Gluten, oeuf, lait	
Macédoine Mayonnaise BIO 	B1105	Salade à base de macédoine et de mayonnaise bio	Macédoine bio (carottes bio, navets bio, petits pois bio, haricots verts bio, flageolets bio, sel marin), mayonnaise bio (Huile de tournesol (France), eau, vinaigre d'alcool, jaune d'OEUF (France), amidon, sel, sucre, jus de citron, arôme naturel de MOUTARDE), sel, poivre	œuf, moutarde	
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
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, sucre, épices), carotte fraîche râpée, sucre, CREME épaisse (LAIT), oignon, sel	Moutarde, œuf, lait	
Salade de PDT Persillées - Entrée	B1156	Salade à base de pommes de terre assaisonnée	Pomme de terre cube cuite, sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, saccharose, amidon de pomme de terre, épices), échalote, vinaigre de vin rouge (SULFITES), persil, sel	Moutarde, sulfites	
Chou blanc BIO au sésame grillé 	B1206	Chou blanc biologique vinaigrette à l'huile de sésame	Chou blanc frais bio, vinaigrette (MOUTARDE, SULFITES), huile de SESAME, graine de SESAME	Moutarde, sulfites, sésame	
Taboulé	B1207	Salade réfrigérée à base de semoule de blé dur et tomates, assaisonnée	Semoule de BLE (GLUTEN) dur gonflée, tomate, oignon, poivron rouge, huile de colza, vinaigre d'alcool, huile d'olive, bouillon de légumes (CELERI), sucre, persil, menthe, ciboulette, sel, citron	Gluten, céleri	
Boulgour à la Tomate	B1220	Salade à base de boulgour accompagné de tomate fraîche, assaisonnée	Boulgour(BLE), assaisonnement (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, épices), tomate, concentré de tomate, oignon, persil, huile d'olive, basilic, jus de citron, jus d'orange, sucre, sel, ail, thym, origan.	Gluten, moutarde	
Betteraves Bio 	B1264	Salade à base de betteraves bio, assaisonnée	Betteraves rouges Bio, vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	

Plats	Sauté de Poulet Sauce Napolitaine	C1254	Sauté de poulet accompagné d'une sauce tomate au basilic	Sauté de poulet, Sauce (Eau, sauce tomate aromatisée aux plantes aromatiques, brunoise de légumes (courgettes, poivrons jaunes et rouges, aubergine pré-frite, oignons pré-frits, huile de tournesol), oignons, MOZZARELLA (LAIT), sucre, huile d'olive, poivre, ail, basilic)	Lait	UE
	Mélange de Quinoa aux Légumes & Epices Douces	C1295	Mélange de légumes, légumineuses et quinoa cuisiné surgel	Quinoa blanc et rouge, brocolis, courgettes, carottes jaunes, butternut, fèves de SOJA, huile de colza et tournesol, sauce SOJA (SOJA, farine de BLE, sel), arômes naturels, coriandre, citronnelle, miel, ail, gingembre, amidon de riz, curry (piment vert, échalote, galangal, sauce nuoc mam (POISSON), citron vert, épices, citronnelle, citron), sel, piment de Cayenne	Soja, gluten, poisson	
	Cordon Bleu de dinde (VF) 	C1353	Viande de dinde reconstituée garnie (jambon cuit de dinde goût fumé/fromage fondu) panée	Viande de dinde et de poulet (FR), eau, sel, fibre de bambou et de BLE, arôme naturel, extrait d'épices, chapelure (farine de BLE, sel), FROMAGE fondu (FROMAGES, eau, BEURRE, amidon, LAIT), jambon cuit de dinde (dinde, protéines de SOJA, sel, Huile de friture : huile de colza	Lait, gluten, soja	FR
	Lasagne Chèvre Ricotta Epinards (plat complet)	C1436	Pâtes garnies d'une préparation de ricotta, fromage de chèvre et épinards	Semoule de BLE, RICOTTA, épinards, CREME fraîche, farine de BLE, FROMAGE de chèvre, EMMENTAL, LAIT écrémé en poudre, amidon modifié de maïs, sel, LAIT entier en poudre, amidon modifié de pommes de terre, CHAPELURE, basilic, OEUF, huile de tournesol, muscade, poivre.	Lait, œuf, gluten	
	Lasagnes de Légumes BIO (plat complet) 	C1484	Lasagnes aux légumes bio et fromage bio	Pâte (semoule de BLÉ dur*, eau), purée de tomates*, courgettes*, oignons*, carottes*, poivron* rouge, MOZZARELLA*, huile d'olive*, CRÈME*, double concentré de tomates*, FROMAGE * râpé, ail*, pulpe de tomates*, basilic*, LAIT*, amidon de maïs*, sel, EMMENTAL*, paprika*, farine de BLÉ*, thym*, poivre*. *issus de l'Agriculture Biologique	Gluten, lait	
	Boulettes Végétales BIO Sce tomate 	C1632	Boulettes Végétales BIO Sce tomate	Boulettes végétales BIO (SOJA* (France)), eau, féculé de pomme de terre*, sauce SOJA* (sucre*, farine de SOJA*, sel, BLE*, SOJA*, levure), huile de coco*, psyllium blond*, blanc d'ŒUF*, BEURRE*, betterave*, poivre*), sauce tomate (sauce tomate aromatisée, eau, oignons, brunoise provençale (courgettes, poivrons jaunes et rouges, tomates, aubergines pré-frites, oignons pré-frits), huile d'olive, ail, sucre, herbes de Provence, poivre)	Soja	Soja: FR
	Pilons de Poulet aux Herbes	C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
	Jambon blanc supérieur VPF 	C1717	Jambon blanc cuit supérieur désossé, découenné, dégraissé	Jambon de porc, sel, dextrose, sirop de glucose, antioxydant : érythorbate de sodium, conservateur: nitrite de sodium, arôme	0	FR
	Filet de Colin MSC Pané 	C2556	Moulé de filets de colin d'Alaska MSC, pané, sans arêtes	Filets de colin, Panure (chapelure (farine de blé, sel, paprika, curcumine), enrobant (eau, farine de blé, farine de riz, amidon de maïs, amidon de blé, sel), huile (colza, tournesol)).	Poisson, gluten	0
Nuggets de blé croustillants	C2569	Préparation à base de protéines végétales panée cuite	Eau, protéine de BLE, farine de BLE, protéines de pois, oignons, huiles végétales (tournesol, colza), sel, chapelure (farine de BLE, levure, sel).	Gluten	0	

Accompagnements	Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Gratin Brocolis et PDT	D1716	Mélange de brocolis et de pomme de terre cuisinés	Gratins de brocolis et pommes de terre, huile de tournesol, eau, CREME fraîche, amidon de maïs, mélange de FROMAGES à pâte dure râpés (LAIT pasteurisé), sel, extrait de levure, muscade	Lait	
	Poêlée rustique (carotte, haricot vert, oignon)	D1762	Mélange de légumes, assaisonné	Mélange de légumes (carottes, haricots verts, pommes de terre pré-frites (huile de tournesol), oignons pré-frits (oignons, huile de tournesol)), huile de colza aromatisée, sel		
	Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
	Julienne de Légumes Arc en Ciel	D1942	Mélange de légumes coupés en julienne assaisonnés	Mélange de légumes découpés en julienne (brocolis, pousses de haricots mungo, carottes, carottes jaunes), huile de colza aromatisée, sel	0	
	Spirales 3 Couleurs	D1956	Mélanges de pâtes blanches, rouges et vertes, assaisonnées	Mélange de pâtes 95,7% (eau, semoule de BLE dur, tomates et épinards), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Purée de Carottes CE2 et PDT 	D2074	Purée de carottes	Purée de carottes, purée de pommes de terre (LAIT), huile de colza, sel	Lait	
Desserts	Eclair chocolat	G1971	Pâte à choux aux oeufs frais garnie de crème pâtissière chocolatée et glacée par une pâte à glacer parfumée au chocolat	Eau, sucre, OEUFS frais, farine de BLE (GLUTEN), huile de colza, pâte de cacao, lactose et protéines de LAIT, amidon de maïs, cacao maigre, CREME, fibre de racine de chicorée (inuline), gélifiant : carraghénanes, LAIT écrémé, beurre de cacao, LAIT entier, sel, émulsifiant : lécithine de SOJA	Gluten, oeuf, lait, soja	
	Quatre-Quarts	G2335	Genoise nature sucrée	Farine (BLÉ), OEUFS frais, Sucre, BEURRE, Sel	Blé, œufs, lait, fruits à coque	