



Menu Liberté

Semaine du 29 septembre au 3 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
Concombre Vinaigrette	B1030	Salade à base de concombre frais, assaisonnée	Concombre, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, vinaigre coloré, MOUTARDE, SULFITES, sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	
Melon Jaune	B1082	Melon jaune	Melon jaune		
Salade de PDT Bio ciboulette 	B1098	Cubes de pommes de terres biologiques assaisonnées à la ciboulette	Pommes de terre cubes Bio, vinaigrette bio (Huile de tournesol bio, eau, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (MOUTARDE, SULFITES), sel, poivre blanc), sel, ciboulette	Moutarde, sulfites	
Radis - Beurre	B1109	Radis avec une portion de beurre	Radis, portion de BEURRE (LAIT)	Lait	
Carottes Râpées BIO 	B1139	Salade de carottes râpées biologiques, vinaigrette maison	Carottes râpées bio, sauce vinaigrette (Huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	0
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	
Salade Printanière	B1191	Salade à base de carotte et céleri râpés, assaisonnée	Carotte râpée fraîche, CELERI râpé frais, assaisonnement (MOUTARDE), maïs, sel.	Céleri, 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	
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, sulfites	
Chou blanc Bio aux raisins 	B1510	Salade de chou blanc bio, raisins secs et une sauce vinaigrette maison	Chou blanc bio, raisins secs, vinaigrette (Eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool coloré, MOUTARDE (SULFITES), sel, poivre blanc)	Moutarde, sulfites	

Plats	Omelette Nature	C1466	Omelette salée pliée en 2, façon demi lune	ŒUF entier, LAIT écrémé, sel, poivre	Œuf, lait	
	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	
	Pilons de Poulet aux Herbes	C1678	Pilons de poulet rôti aux herbes de provence	Pilons de poulet, herbes de provence, huile végétale		UE
	Falafels, Fèves, Menthe	C1847	Falafels aux fèves et à la menthe accompagnée	pois chiches, fèves, oignons pré-frits, huile d'olive, huiles végétales (tournesol, colza), farine de BLE, coriandre, persil, sel, épices, menthe douce, ail	Gluten	0
	Paupiette de Saumon à l'Oseille	C2012	Enveloppe à base de saumon/saumon keta, prép. de saumon, soja, légumes avec sauce à base d'oseille	paupiette de saumon (SAUMON Atlantique et Pacifique, POISSON, SOJA, carotte, brocolis, échalotes, huile de tournesol, oignons, fumé de CRUSTACES, sel, persil, poireau, ail, poivre), sauce à l'oseille (eau, vin blanc (SULFITES), sauce béchamel (LAIT), CREME (LAIT), échalote, fumet de POISSON (POISSON), oseille, vinaigre d'alcool)	Poisson, soja, lait, crustacés, sulfites	
	Des de Colin MSC Sauce Crevette 	C2131	Cubes de colin MSC sauce crevette	Dés de poisson MSC, sauce CREVETTES (eau, CREVETTES (CRUSTACE), vin blanc (SULFITES), CREME (LAIT), farine de riz, échalote, sauce blanche (LAIT, GLUTEN), fumet de POISSON (POISSON), fumet de CRUSTACE (CRUSTACE, CALAMAR), ketchup, vinaigre, concentré de tomate, Cognac, poivre	Poisson, crustacé, lait, sulfites, gluten	
	Pané Blé Emmental Epinards	C2178	Préparation à base de protéines végétales, de fromage et d'épinards enrobée	BLE, épinards, EMMENTAL, oignons, huile de colza, sel, épice; enrobage : chapelure (chapelure (farine de BLE, levure, sel), millet, graines de potiron, graines de lin marron, graines d'ignon, huile de tournesol et/ou colza, enrobant (eau, farine de BLE, farine de maïs, amidon de maïs, amidon de pomme de terre, sel), huiles de colza et de tournesol	Gluten, lait	
	Colombo de Porc (VPF)* 	C2341	Sauté de porc accompagné d'une sauce aux épices colombo	Sauté de porc, sauce colombo (eau, oignons, brunoise provençale, lait de coco, jus de citron vert (SULFITES), sauce blanche (LAIT, GLUTEN), mélange de légumes (courgettes vertes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol), jus de veau, huile de tournesol, ail, épices colombo)	lait, gluten, sulfites	FR
	Risotto fromage Volaille (VF) (plat complet) 	C2367	Mélange à base de riz rond cuit, de jambon de dinde	Risotto (Riz rond Arborio cuit (eau, riz), oignons grillés, PARMIGIANO REGGIANO, vin blanc, huile de tournesol, FROMAGE frais, échalotes, LAIT écrémé, CREME fraîche, amidon de riz, sel), jambon de dinde (SOJA, BLE)	Lait, gluten, soja	FR
	Croq Veggie Tomato	C2850	Préparation à base de protéines végétales et de sauce tomates	eau, protéine de BLE, protéine de pois, huile de colza, blanc d'ŒUF, fibres de BLE, enrobage : chapelure (BLE, levure, sel, épices), sauce tomate, oignon, sel, ail, poivre	gluten, œuf	FR

Accompagnements

Courgettes CE2 Persillees 	D1673	Courgettes assaisonnées et persillées	Courgettes, huile de colza aromatisée, sel, ail, persil		
Carottes BIO 	D1678	Carottes cuites bio	Carottes cuites bio, huile de colza aromatisée, sel		
Penne	D1756	Pennes cuites assaisonnées	Pennes cuites (GLUTEN), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
Riz Creole	D1818	Riz long grain cuit assaisonné	Riz, huile de colza aromatisée, sel		
Trio de Légumes CE2 (carotte, chou-f, broc) 	D1852	Mélange de trois légumes cuits assaisonnés	Trio de légumes (Carottes et choux-fleurs en proportions variables, brocolis), matière grasse végétale.		
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	
Coquillettes	D1968	Pâtes cuites assaisonnées	Coquillettes (GLUTEN, ŒUF), huile de colza aromatisée, sel	Gluten, oeuf	
Semoule aux 7 Légumes	D2164	Semoule de blé aux légumes cuisinés	COUSCOUS (GLUTEN), Tomates cerises, Courgettes grillées, Pois chiches, Pois croquants, Aubergines pré-frites, Poivrons rouges, Fenouil, Raisin, Huile d'olive, Coriandre, Sel, Épices, Huile de colza.	Gluten	