



Menu Liberté

Semaine du 13 au 17 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 à la Crème	B1028	Salade de concombre à la Crème	Concombre, vinaigrette (huile végétale, vinaigre coloré, moutarde (MOUTARDE, SULFITES), sel, poivre, CRÈME fraîche, FROMAGE BLANC, ciboulette	moutarde, sulfites, lait	
Carottes Râpées BIO à l'Orange 	B1076	Salade à base de carottes bio au citron et orange	carottes râpées bio, jus de fruits à base de concentrés (citron, orange), sucre, eau, pulpes de citron, acide citrique, arômes naturels d'orange, carotte, pomme, fleur de carthame, huile de tournesol bio, MOUTARDE bio (MOUTARDE, SULFITES)	Moutarde, sulfites	
Melon Jaune	B1082	Melon jaune	Melon jaune		
Mortadelle - Cornichon	B1083	Mortadelle de porc, épices et pistaches, cornichon	Viande et gras de porc, sel, PISTACHES, épices et plantes aromatiques (MOUTARDE), LAIT, sirop de glucose, arômes, conservateurs, stabilisants, acidifiant, colorant : carmin	Fruits à coque, moutarde, lait	UE
Chou Rouge Vinaigrette	B1102	Salade de chou rouge à la vinaigrette	Chou rouge frais râpé, huile de colza, vinaigre de cidre (SULFITES), sucre, sel	Sulfites	
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 de Riz au thon - Entrée	B1184	Salade composée à base de riz, thon et légumes (tomates, poivrons, olives noires)	Riz, thon (POISSON), sauce vinaigrette (huile de colza, eau, vinaigre d'alcool, sel, MOUTARDE, sucre, épices), tomate, maïs, poivron rouge, poivron vert, olive noire, vinaigre d'alcool, persil, sel	Poisson, moutarde	
Potage BIO 	B1270	Velouté de légumes Bio	Mélange de légumes bio, purée de pommes de terre au LAIT, eau, sel	Céleri, lait	
Tartare de pommes de terre au zeste de citron	B1274	Tartare de pommes de terre au zeste de citron	Pomme de terre, sauce mayonnaise (huile de colza, vinaigre d'alcool, MOUTARDE, jaune d'OEUF, sel, sucre, amidon de pomme de terre, épices), pur jus de citron, zestes de citron, ciboulette, miel, sel	Œuf, moutarde	
Carottes Cuites au Cumin	B1378	Salade à base de carottes cuites, assaisonnée à l'huile d'olive et au cumin	Carottes cuites, huile végétale, persil, sel, cumin		

Plats	Dahl de Lentilles Corail et Riz (plat complet)	C1392	Lentilles corail et de légumes, au lait de coco et épices sur lit de riz	Lentille corail, tomate, eau, épinard, oignon frit (huile de tournesol), lait de noix de coco (LAIT), ail, citronnelle, sel, jus de citron , huile de colza, cumin, coriandre moulue, curcuma, riz	Lait	
	Oeufs Durs Plein Air Sauce Mornay	C1416	Œufs durs Pelin air accompagné d'une sauce blanche de type Mornay	OEUFs durs plein air, sauce Mornay (eau, sauce béchamel (LAIT), EMMENTAL râpé (LAIT), muscade, poivre, épices (paprika, poivre, safran))	Œuf, lait	0
	Sauté de Porc (VF) Sauce Miel & Moutarde	C1503	Sauté de porc accompagné d'une sauce miel et moutarde	Sauté de porc (FR), eau, oignon, miel, MOUTARDE (MOUTARDE, SULFITES), farine de riz, huile de tournesol, fond de volaille, jus de citron (SULFITES), sucre, ail, sel	Moutarde, sulfites	FR
	Sauté de veau (VF) sce Tajine au citron 	C1519	Sauté de veau français, sauce tajine citronnée	sauté de veau, légumes tajine (carottes, courgettes, aubergines, abricot ou figues, pois chiches, poivrons, totamte, épices) , PDT quartier, sauce tajine citron (eau, oignons, jus de citron (SULFITES), brunoise provençale, sauce blanche (LAIT), sauce tomate aromatisée, jus de veau, épices marocaines, huile de colza, ail, épices paëlla)	sulfites, lait	FR
	Suprême De Colin MSC à la Sauge 	C1958	Filets de Colin d'Alaska MSC grillée enrobé de sauce tomate et sauge	Filets de COLIN D'ALASKA MSC, eau, huile d'olive vierge extra, huile de colza, tomate concentré, sauge, oignon, ail, féculé de pomme de terre, sel, plantes aromatiques, épices	Poisson	
	Carbonade Flamande	C1975	Sauté de bœuf accompagné d'une sauce à la bière et pain d'épices	Sauté de bœuf, sauce flamande (eau, bière (GLUTEN), vin blanc (SULFITES), oignon, sauce blanche (LAIT), brunoise de légumes (carottes, poireaux, CELERIS, navets, oignons), CREME (LAIT), pain d'épices (GLUTEN), jus de veau, huile de tournesol, ail, poivre)	Gluten, lait, céleri, sulfites	FR
	Omelette Nature BIO 	C2019	Omelette bio	Œuf entier bio, LAIT écrémé bio, sel	Œuf, lait	
	Pavé de colin MSC à la Napolitaine	C2212	Portion de filets de colin d'Alaska MSC recouverte d'un nappage de sauce tomate	Filets de POISSON BLANC MSC, sauce tomate (tomates, huiles de tournesol et/ou colza, oignons, sucre, sel, basilic), chapelure (farine de BLE, levure, sel, épices), eau, huile d'olive, champignons de Paris, oignons, tomates, échalotes, tomate double concentré, poivrons rouges, plantes aromatiques arôme naturel, ail, sel	Gluten, Poissons	
	Brandade de Morue (plat complet)	C2405	Préparation gratinée à base de purée de pomme de terre et de morue cuite	Morue (CABILLAUD, sel), flocons de pommes de terre, huile végétale de colza, amidon de pomme de terre, ŒUFS, huile d'olive, chapelure (dont BLE), sel, ail, arôme naturel, épice	Poisson, lait, œuf, 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		
	Pommes Vapeur Persillées	D1796	Pommes de terre cuite, assaisonnée d'huile et de persil	Pommes de terre cuites, huile de colza aromatisée, sel, persil		
	Purée de Patates Douces	D1806	Purée de patate douce et de pomme de terre	Patates douces, eau, crème fraîche (LAIT), BEURRE, sel, poivre	Lait	
	Spirales	D1842	Pâtes spirales assaisonnées	Pâtes spirales (GLUTEN), huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	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.		
	Courgettes BIO 	D1877	Courgettes bio assaisonnées	Courgettes bio, huile de colza aromatisée, sel		
	Boulgour	D1960	Boulgour assaisonné	BOULGOUR assaisonné, huile de colza aromatisée, sel	Gluten	
	Epinards BIO à la Béchamel 	D2206	Epinards issus de l'agriculture biologique accompagnés d'une sauce béchamel	epinards bio, sauce béchamel (eau, sauce blanche (LAIT, GLUTEN), poivre, musade)	Lait, Gluten	
Desserts	Tarte Pomme Rhubarbe	G2219	Fond de tarte garnie d'une crème, de morceaux de rhubarbe et de quartiers de pommes	Pommes, rhubarbe, farine de BLE (GLUTEN), sucre, eau, CEUFS frais, matière grasse de palme, LAIT entier, BEURRE (LAIT), sel	Gluten, oeuf, lait	