ECOLE DE VAIRÉ KERMESSE 202

Allergènes et valeurs nutritionnelles des recettes BOCALEMENT VOTRE

Les rillettes apéritives à partager

THON TARTARE ET FINES HERBES (100g)

Ingrédients
Fromages ail et fines herbes (50%).
thon (50%).

Allergènes : poisson.

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 727 KJ ou 50 Kcal (9%),
Matières grasses : 8,1g (12%)
dont acides gras saturés 2,7g (14%)
Glucides : 1,5g (1%)
dont sucres : 0g (0%)
Protéines : 15g (30%)
Sel : 0,4g (7%)
*Apport de référence pour un adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

CANARD SALICORNE(100g)

Ingrédients
Canard (42%), eau, salicorne (11%), Vin blanc (10%), oignon (5%), Carotte (5%), graisse de canard (4%), Sel, thym, noix de muscade, clous de girofle, poivre.

Allergènes : /.

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 550 KJ ou 131 Kcal (7%),
Matières grasses : 9g (13%)
dont acides gras saturés 2,9g (15%)
Glucides : 0,9g (-1%)
dont sucres : 0g (0%)
Protéines : 10g (20%)
Sel : 0,68g (11%)
*Apport de référence pour un adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

SARDINE CITRON VERT ESP

Ingrédients :
Sardine (67%), crème (10%
citron vert (9%), fromage n
lait de France (7%),
piment d'Espelette (7%),
sel, poivre noir.

Allergènes : lait, poisson.

Valeurs nutritionnelles pou
Energie : 943 KJ ou 188 Kca
Matières grasses : 16g (23%
dont acides gras saturés : 5
Glucides : 3g (2%)
dont sucres : 0,5g (1%)
Protéines : 17g (34%)
Sel : 1,5g (25%)
*Apport de référence pour
adulte-type : 8400 KJ ou 20

Les entrées

VELOUTE TOMATE COURGETTE (250g)

Ingrédients :
Courgette (38%), eau, tomate (25%), oignon (6%), crème (2,8%), fromage frais, huile d'olive, concentré de tomates, bouillon de légumes, sel, curcuma, sucre, ail, poivre.

Allergènes : lait.

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 151 KJ ou 33 Kcal (2%),
Matières grasses : 2,4g (3%)
dont acides gras saturés : 1,1g (6%)
Glucides : 2g (1%)
dont sucres : 1,7 (2%)
Protéines : 1,1g (2%)
Sel : 0,12g (2%)
*Apport de référence adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

SALADE MADRAS - POULET ROTI (150g)

Ingrédients :
Pâtes (47%), poulet (33%), maïs, crème (7%), curry en poudre (1,5%).

Allergènes : blé, lait, poudre.

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 1283 KJ ou 139 Kcal (15%),
Matières grasses : 8,5g (12%)
dont acides gras saturés : 3,1g (16%)
Glucides : 37g (14%)
dont sucres : 2,3g (3%)
Protéines : 17g (34%)
Sel : 0,12g (2%)
*Apport de référence adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

SALADE NORVEGIENNE – SA

Ingrédients :
Riz (40%), saumon (27%), vinaigrette citron persillade (huile d'olive, jus de citron, sel, persillade) (17%), tomate (16%).

Allergènes : poisson.

Valeurs nutritionnelles pour
Energie : 878 KJ ou 114 Kca
Matières grasses : 14g (20%
dont acides gras saturés : 2,
Glucides : 13g (5%)
dont sucres : 0g (0%)
Protéines : 7,6g (15%)
Sel : 0,04g (1%)
*Apport de référence adult
8400 KJ ou 2000 Kcal.

FILET D'EGLEFIN AUX PETITS LEGUMES (300g)

Ingrédients :
Eglefin (34%), poireau (21%), carotte (21%), crème (10%), pommes de terre (9%), huile d'olive, mélange d'épices de poissons, jus de citron, fumet de poisson, sel.

Allergènes : poisson, lait, céléri, blé

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 428 KJ ou 102 Kcal (5%),
Matières grasses : 5,7g (8%)
dont acides gras saturés 2,8g (14%)
Glucides : 3,9g (2%)
dont sucres : 1,5g (2%)
Protéines : 8,5g (17%)
Sel : 0,51g (9%)
*Apport de référence adulte-type :
8400 KJ ou 2000 Kcal.

Les plats à base de viande

LASAGNES VEGETARIENNES (300g)

Ingrédients :
Béchamel (42%), tomates (16%), lasagnes (pâtes) (13%), courgette (12%), champignons blancs (12%), parmesan, piment d'Espelette.

Allergènes : blé, lait

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 345 KJ ou 15 Kcal (4%),
Matières grasses : 4,4g (6%)
dont acides gras saturés 2,7g (14%)
Glucides : 7g (3%)
dont sucres : 3,5g (4%)
Protéines : 3,6g (7%)
Sel : 0,02g (<1%)
*Apport de référence adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

PARMENTIER DE CANARD (300g)

Ingrédients :
Purée de pommes de terre (48%), canard (26%), lait (23%), gruyère (1,1%), beurre, sel, poivre, thym, noix de muscade, graisse de canard, bouillon de légumes.

Allergènes : lait.

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 1155 KJ ou 275 Kcal (14%),
Matières grasses : 10,7g (15%)
dont acides gras saturés : 3,4g (17%)
Glucides : 40g (15%)
dont sucres : 1,1g (1%)
Protéines : 4,6g (11%)
Sel : 0,25g (5%)
*Apport de référence adulte-type : 8400 KJ ou 2000 Kcal.

SAUTE DE PORC – A L'ESP (300g)

Ingrédients :
Tomate (39%), porc (26% (25%),chorizo (7%), huile sel, mélange épices paell curcuma, poivron rouge, sarriette), ail, poivre noir,

Allergènes : /.

Valeurs nutritionnelles p
Energie : 298 KJ ou 64 Kc
Matières grasses : 3,1g (4
dont acides gras saturés
Glucides : 2,1g (1%)
dont sucres : 1,8g (2%)
Protéines : 7,9g (16%)
Sel : 0,49g (8%)
*Apport de référence adu
8400 KJ ou 2000 Kcal.

Les desserts

CREME TOUT CHOCOLAT (150g)

Ingrédients :
Crème (30%), lait (30%),
chocolat (24%), oeuf (8%),
sucre (7%).

Allergènes : lait, oeufs

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 1085 KJ ou 261 Kcal (13%),
Matières grasses : 16,8g (24%)
dont acides gras saturés 11,2g (56%)
Glucides : 23g (9%)
dont sucres : 22g (24%)
Protéines : 4,5g (9%)
Sel : 0,05g (1%)
*Apport de référence adulte-type :
8400 KJ ou 2000 Kcal.

CREMEUX VANILLE POIRE CHOCOLAT (150g)

Ingrédients :
Crème (55%), poire (22%),
oeufs (11%), sucre (7%),
chocolat (5%), extrait
de vanille.

Allergènes : lait, oeufs

Valeurs nutritionnelles pour 100gAR*
Energie : 1316 KJ ou 318 Kcal (16%),
Matières grasses : 27,4g (39%)
dont acides gras saturés 16,4g (82%)
Glucides : 14g (5%)
dont sucres : 11g (12%)
Protéines : 3,2g (6%)
Sel : 0,03g (1%)
*Apport de référence adulte-type :
8400 KJ ou 2000 Kcal.

MOELLEUX POMME TA

Ingrédients :
Pommes (36%),
oeufs (19%), lait (18%)
sucre (15%), farine de
blé (7%), beurre (4,4%

Allergènes : lait, oeufs

Valeurs nutritionnelles
Energie : 696 KJ ou 16
Matières grasses : 5,6g
dont acides gras saturé
Glucides : 25g (10%)
dont sucres : 19g (21%
Protéines : 3,8g (8%)
Sel : 0,06g (1%)
*Apport de référence
8400 KJ ou 2000 Kcal.