

SINOJAR AUTOMNE

(le menu peut changer au cours du mois)

Déjeuners

1	FR	BOULETTES DE VIANDE DE DINDE, PORC ET LÉGUMES DE SAISON SUR UNE CRÈME DE COURGETTE ET D'OIGNON RÔTI.	15% Porc, (origine : CH), 20% Viande de dinde, (origine : HU), 25% Courgette, (origine : CH), 10% Oignon, (origine : CH), Oignon, légumes de saison, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
2	FR	BRAISE DE BŒUF AVEC DES FANES DE NAVET ET DES AUBERGINES ET SCAPECE CUITS AU FOUR.	35% de viande de bœuf (origine : CH), 35% d'aubergine, 25% de feuilles de navet (origine : CH), vinaigre de vin blanc, menthe, piment, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
3	FR	POULET BUGER AVEC DU CHOU-FLEUR ET DES POIREAUX CUITS AU FOUR.	35% de viande de poulet, (origine : CH), 35% de chou-fleur, (origine : CH), 25% de poireau, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun.	Voir la date sur le couvercle
4	FR	SOUPE DE BŒUF AVEC DU BROCOLI, DU CHOU ET DU CARVI.	35% bœuf, (origine : CH), 35% brocoli, (origine : CH), 25% chou (origine : CH), cumin, oignon, ail, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
5	FR	TRANCHES DE RÔTI DE PORC, CUISINÉES AVEC DES LÉGUMES DE SAISON DANS UNE SAUCE À L'AIL.	35% Porc, (origine : CH), 55% Légumes de saison, (origine : CH), Herbes, Ail, Oignon, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
6	FR	BLANC DE POULET AUX HERBES ET AU ZESTE DE CITRON AVEC CRÈME D'AUBERGINE ET CHOU-FLEUR RÔTI	35% de viande de poulet (origine : FR), 30% d'aubergine (origine : CH), 30% de chou-fleur (origine : CH), citron, herbes, vin blanc, ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
7	FR	LAPIN RÔTI AVEC CHAMPIGNONS, OIGNONS ET PERSIL.	35% de viande de lapin (origine : HU), 30% de champignons (origine : CH), 20% d'oignons (origine : IT), persil, vin rouge, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
8	FR	RAGOÛT DE SANGLIER AU CURRY ET À LA CITRONNELLE AVEC CHOUCROUTE BLANCHE, OIGNON, ROMARIN	35% Viande de sanglier, (origine : CH), 35% choucroute blanche, (origine : CH), 25% oignon, (origine : CH), curry, citronnelle, ail, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
9	FR	SALADE DE FRUITS DE MER AVEC SEICHES, CREVETTES, MOULES ET CHOU-FLEUR CUIT À LA VAPEUR.	10% de poisson congelé, seiche/Sepia officinalis, (origine : chalutage, Pacifique), 10% de moules/Modiola barbata (origine : élevage, IT), 10% de poisson congelé, crevettes/Pandalus borealis, (origine : chalutage, Argentine), 20% de chou-fleur, (origine : CH), Persil, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poissons, crustacés, mollusques, sulfites.	Voir la date sur le couvercle
10	FR	BOUCHÉES DE SAUMON ENVELOPPÉES DE COURGETTES CUITES AU FOUR, DE CÉLERI-RAVE RÔTI ET DE CATALOGUES CUITS À LA VAPEUR.	30% Filet de poisson frais, Saumon/Salmon Salar, (origine : N, élevage), 5% Courgette, (origine : CH) 40% Céleri-rave, (origine : CH), 20% Catalogne, (origine : CH), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : poisson frais.	Voir la date sur le couvercle
11	FR	SOUPE DE POISSON AVEC COURGETTES ET COULIS DE PERSIL.	10% poisson congelé, crevettes/Pandalus borealis, (origine : chalutage, Argentine), 10% moules/Modiola barbata, (origine : élevage, IT), 15% filet de poisson frais, bar/Dicentrarchus labrax, (origine : GR, élevage), 30% courgettes, (origine : CH), citron, oignon, persil, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poissons, crustacés, mollusques, sulfites.	Voir la date sur le couvercle
12	FR	FILET DE BAR SAISI SUR CHOU À LA CRÈME ET CHOU RÔTI.	35% Filet de poisson frais, loup de mer/ Sparus aurata (origine : GRECE, élevage), 60% Chou de Savoie, Persil, Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : poisson frais.	Voir la date sur le couvercle
13	FR	CABILLAUD CUIT À BASSE TEMPÉRATURE AVEC DE L'AIL ET DU PERSIL, CHICORÉE AU FOUR ET CHAMPIGNONS TRUFFÉS.	35% Filet de poisson frais, morue/Gadus morhua, (origine : FAO 027 chalut), 50% chicorée, (origine : CH), 10% champignons, (origine : CH), oignon, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson frais.	Voir la date sur le couvercle
14	FR	FILET DE SAUMON TRUITE CONFITE AU CITRON ET AU THYM, AVEC CÔTES ET BROCOLIS CROUSTILLANTS.	35% de poisson, truite saumonée/onorhynchus mykiss (origine : élevage, IT), 25% de côtes, (origine : CH), 30% de brocoli, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre	Allergènes : poisson frais.	Voir la date sur le couvercle
15	FR	ROULEAUX DE CREVETTES, DE BACON ET DE SAUMON AU FOUR AVEC BROCOLI À LA VAPEUR	10% de poisson surgelé, crevettes/Pandalus borealis, (origine : chalutage, Argentine), 5% de porc, (origine : CH), 20% de filet de poisson frais, Saumon/Salo salar, (origine : N, élevage), 60% de brocoli, (origine : CH), Citron, Ail, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : Crustacés, Poisson.	Voir la date sur le couvercle
<p>Conservation: au réfrigérateur à environ 4°degrés Mode de cuisson (régénération): - Micro-ondes 700watt: Déjeuners 2 minutes e demi - Diners 50 secondes - Four vapeur 100degrés: Déjeuners 10-12 minutes - Diners 5 minutes - Bain-marie: Déjeuners 12 minutes - Diners 5 minutes</p>					

SINOJAR AUTOMNE

(le menu peut changer au cours du mois)

Dîners

16	FR	CRÈME DE COURGETTES ET D'OIGNONS RÔTIS.	50% de courgettes (Origine : CH), oignon (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
17	FR	LES FANES DE NAVET ET LES AUBERGINES CUITES AU FOUR S'ÉCHAPPENT.	35% de feuilles de navet (Origine : IT), 55% d'aubergine (Origine : CH), vinaigre de vin blanc, menthe, piment, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : sulfites.	Voir la date sur le couvercle
18	FR	CHOU-FLEUR ET POIREAUX AU FOUR.	45% de chou-fleur (origine : CH), 45% de poireau (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
19	FR	BROCOLI, CHOU SAUTÉ.	50% Brocoli (Origine : CH), 40% Chou frisé (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
20	FR	LÉGUMES DE SAISON CUIITS AU FOUR ET AROMATISÉS À L'AIL.	90% Légumes de saison (Origine : CH), Ail, Huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
21	FR	AUBERGINE RÔTIE ET CRÈME DE CHOU-FLEUR.	40% Aubergine (Origine : CH), 55% Chou-fleur (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
22	FR	SOUPE AUX CHAMPIGNONS, OIGNONS ET PERSIL.	40% de champignons (Origine : CH), 40% d'oignons (Origine : CH), persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
23	FR	CHOUROUTE BLANCHE RÔTIE, OIGNON, ROMARIN.	50% choucroute blanche (Origine : CH) 40% oignon (Origine : CH), romarin, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
24	FR	DU CHOU-FLEUR CUIT À LA VAPEUR.	90% de chou-fleur (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
25	FR	CÉLERI-RAVE RÔTI ET SALADE DE MAÏS CUIT À LA VAPEUR.	50% Céleri-rave (Origine : CH), 40% Catalogne (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
26	FR	COURGETTES SAUTÉES À L'AIL.	90% de courgettes (Origine : CH), persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
27	FR	ET DES BROCOLIS CROUSTILLANTS.	40% de côtes (Origine : CH), 40% de brocolis (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
28	FR	CRÈME DE CHOU ET CHOU RÔTI.	95% de chou de Savoie (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
29	FR	BROCOLI CUIT À LA VAPEUR.	95% de brocoli (Origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
30	FR	CHICORÉE AU FOUR ET CHAMPIGNONS TRUFFÉS.	50% chicorée (Origine : IT), 30% champignons (Origine : CH), oignon, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle

Conservation: au réfrigérateur à environ 4°degrés

Mode de cuisson (régénération):

- Micro-ondes 700watt: **Déjeuners** 2 minutes e demi - **Dîners** 50 secondes

- Four vapeur 100degrés: **Déjeuners** 10-12 minutes - **Dîners** 5 minutes

- Bain-marie: **Déjeuners** 12 minutes - **Dîners** 5 minutes