

ATELIER RHONE-ISERE

Terres de Cuisine
2 Bis rue Nicolas Appert
26100 ROMANS SUR ISERE



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 3 Novembre 2025

MAUVES ECOLE

Oeuf dur BIO mayonnaise

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Oeuf dur* [oeufs*, E270] (84 %), Mayonnaise allégée [eau, huile de colza, vinaigre, E1404, graines de moutarde, sel, E330, E224, sucre, jaune d'oeuf, E270, E415, E202, arôme, E161b, E385]

Sauce tomate paprika Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 31/10/2025 A consommer jusqu'au : 05/11/2025

Ingrédients : Sauce tomate aromatisée* [tomate*, amidon de maïs*, sel*, huile de tournesol*, sucre*, origan*] (53 %), Eau, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Parmesan AOP [lait, sel, présure], Farine de blé, Basilic, Persil plat, Ail, Sucre, Paprika, Piment doux, Sel

Tortis Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 31/10/2025 A consommer jusqu'au : 04/11/2025

Ingrédients : Pâte torti* [semoule de blé dur*] (76 %), Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Beurre, Huile de colza, Sel

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	202 KCal
	843 KJ
Lipides	7,692 g
- dont acides gras saturés	3,277 g
Glucides	27,322 g
- dont sucres	1,761 g
Protéines	5,761 g
SEL	0,603 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	0 KCal
	0 KJ

Purée de pommes fraises et cassis BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Purée pomme fraise cassis* [pomme*, fraise*, cassis*, E300] (100 %)

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 4 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Salade de blé BIO au pesto rouge**

Allergènes : GLUTEN, LAIT, SULFITES

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 03/11/2025 A consommer jusqu'au : 07/11/2025

Ingrédients : Blé dur* (55 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Basilic, Parmesan AOP [lait, sel, présure], Jus de citron [jus de citron, E224], Ail, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle		Pour 100 g
Valeurs énergétiques		160 KCal
		671 KJ
Lipides		6,678 g
- dont acides gras saturés		1,15 g
Glucides		20,866 g
- dont sucres		0,775 g
Protéines		4,233 g
SEL		0,87 g

Filet de merlu MSC vierge

Allergènes : POISSONS, SULFITES

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 03/11/2025 A consommer jusqu'au : 08/11/2025

Ingrédients : Merlu (88 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Tomates, Eau, Oignons, Jus de citron [jus de citron, E224], Basilic, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle		Pour 100 g
Valeurs énergétiques		155 KCal
		648 KJ
Lipides		9,712 g
- dont acides gras saturés		1,502 g
Glucides		0,878 g
- dont sucres		0,119 g
Protéines		16,048 g
SEL		0,319 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Galopin de veau VF au jus

Allergènes : GLUTEN, SOJA

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 03/11/2025 A consommer jusqu'au : 08/11/2025

Ingrédients : Burger de veau [viande de veau, protéines de soja, sel, oignons] (72 %), Eau, Oignons, Jus de veau [féculé de pdt, sel, farine de blé, extrait de levure, arôme naturel de vin blanc, tomate, veau, graisse de poulet, oignon, huile de colza, extrait de malt d'orge, E412, E415, laurier, romarin, thym, ail, extrait de romarin], Farine de blé, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Herbes de Provence, Laurier

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	248 KCal 1035 KJ
Lipides	17,453 g
- dont acides gras saturés	7,023 g
Glucides	5,239 g
- dont sucres	0,379 g
Protéines	17,378 g
SEL	1,212 g

Carottes Bio sautées

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 03/11/2025 A consommer jusqu'au : 08/11/2025

Ingrédients : Carotte bio fraîche (79 %), Eau, Huile de colza, Sel, Persil plat, Ail

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Poire BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Poire* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	47 KCal 195 KJ
Lipides	0,22 g
- dont acides gras saturés	0,026 g
Glucides	10,8 g
- dont sucres	10,4 g
Protéines	0,385 g
SEL	0,005 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 6 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Salade verte batavia Bio**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Quenelles natures Bio sauce tomate

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 05/11/2025 A consommer jusqu'au : 09/11/2025

Ingrédients : Quenelle* [eau, oeuf*, semoule de blé dur*, beurre*, huile de tournesol*, poudre de lait entier*, sel] (52 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Purée de tomates [tomates], Oignons, Carottes, Farine de blé, Basilic, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sucre, Herbes de Provence

Rôti de porc VF au jus

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 05/11/2025 A consommer jusqu'au : 08/11/2025

Ingrédients : Rôti de porc [Viande de porc, sel] (71 %), Eau, Oignons, Jus de veau [féculé de pdt, sel, farine de blé, extrait de levure, arôme naturel de vin blanc, tomate, veau, graisse de poulet, oignon, huile de colza, extrait de malt d'orge, E412, E415, laurier, romarin, thym, ail, extrait de romarin], Farine de blé, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Herbes de Provence, Laurier

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	218 KCal
	911 KJ
Lipides	11,628 g
- dont acides gras saturés	3,857 g
Glucides	1,445 g
- dont sucres	0,309 g
Protéines	26,857 g
SEL	1,848 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Pommes de terre rondes BIO au four

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 05/11/2025 A consommer jusqu'au : 10/11/2025

Ingrédients : Pommes de terre grenailles* (96 %), Huile de colza, Sel , Herbes de Provence, Paprika

Poids Net : 99 g

Notre cake à la fleur d'oranger

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 56 g

Fabriqué le : 05/11/2025 A consommer jusqu'au : 10/11/2025

Ingrédients : Sucre, Farine de blé, Oeufs, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Huile de colza, , Arôme de fleur d'oranger [eau, arôme de fleur d'oranger], Bicarbonate de sodium

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	0 KCal
	0 KJ

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	409 KCal
	1710 KJ
Lipides	20,307 g
- dont acides gras saturés	5,959 g
Glucides	50,194 g
- dont sucres	31,198 g
Protéines	6,377 g
SEL	0,354 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 7 Novembre 2025**MAUVES ECOLE**

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Bâtonnets de colin MSC panés et citron

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 75 g

Fabriqué le : 06/11/2025 A consommer jusqu'au : 10/11/2025

Ingrédients : Bâtonnet de colin [chair de colin d'alaska, farine de ble, huile de colza et tournesol, eau, amidon de pomme de terre, sel, levure, paprika, poivre blanc] (84 %), Citron

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	197 KCal 825 KJ
Lipides	8,692 g
- dont acides gras saturés	1,057 g
Glucides	17,13 g
- dont sucres	2,52 g
Protéines	12,64 g
SEL	0,865 g

Brocolis Bio à la crème

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 06/11/2025 A consommer jusqu'au : 10/11/2025

Ingrédients : Brocolis* (73 %), Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Eau, Farine de blé, Huile de colza, Sel, Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	113 KCal 474 KJ
Lipides	8,988 g
- dont acides gras saturés	4,144 g
Glucides	4,533 g
- dont sucres	1,954 g
Protéines	3,606 g
SEL	0,387 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Saint Marcellin IGP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Saint marcellin igp [lait thermisé, sel, ferments lactiques, présure] (100 %)

Banane BIO

Poids Net : 110 g

Ingrédients : Banane* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	81 KCal
	338 KJ
Lipides	0,206 g
- dont acides gras saturés	0,056 g
Glucides	18,636 g
- dont sucres	14,455 g
Protéines	1,091 g
SEL	0,003 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 10 Novembre 2025**MAUVES ECOLE**

Poids Net : 99 g

Merlu MSC sauce tandoori

Allergènes : GLUTEN, LAIT, POISSONS, SULFITES

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 07/11/2025 A consommer jusqu'au : 12/11/2025

Ingrédients : Merlu (56 %), Eau, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Oignons, Carottes, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Farine de blé, Ail, Sel, Persil plat, Huile de colza, Sucre, Curry, Paprika, Curcuma, Cumin, Coriandre

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	131 KCal 548 KJ
Lipides	4,958 g
- dont acides gras saturés	2,115 g
Glucides	4,9 g
- dont sucres	1,405 g
Protéines	16,746 g
SEL	0,865 g

Boulgour Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 07/11/2025 A consommer jusqu'au : 11/11/2025

Ingrédients : Boulgour* (80 %), Huile de colza, Beurre, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	171 KCal 713 KJ
Lipides	7,494 g
- dont acides gras saturés	2,041 g
Glucides	21,605 g
- dont sucres	0,4 g
Protéines	4,204 g
SEL	0,516 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Carré de l'est à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 19 g

Ingrédients : Carré de l'est [lait, sel, ferments lactiques] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	334 KCal 1396 KJ
Lipides	27,236 g
- dont acides gras saturés	19,166 g
Glucides	1,009 g
- dont sucres	0,504 g
Protéines	21,183 g
SEL	1,614 g

Poire BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Poire* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	47 KCal 195 KJ
Lipides	0,22 g
- dont acides gras saturés	0,026 g
Glucides	10,8 g
- dont sucres	10,4 g
Protéines	0,385 g
SEL	0,005 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

ATELIER RHONE-ISERE

Terres de Cuisine
2 Bis rue Nicolas Appert
26100 ROMANS SUR ISERE



DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 13 Novembre 2025

MAUVES ECOLE

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Bâtonnets de colin MSC panés et citron

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 75 g

Fabriqué le : 12/11/2025 A consommer jusqu'au : 16/11/2025

Ingrédients : Bâtonnet de colin [chair de colin d'alaska, farine de ble, huile de colza et tournesol, eau, amidon de pomme de terre, sel, levure, paprika, poivre blanc] (84 %), Citron

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	197 KCal 825 KJ
Lipides	8,692 g
- dont acides gras saturés	1,057 g
Glucides	17,13 g
- dont sucres	2,52 g
Protéines	12,64 g
SEL	0,865 g

Loubia de boeuf VF Bio et haricots blancs Bio

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 12/11/2025 A consommer jusqu'au : 17/11/2025

Ingrédients : Emincé de boeuf* (51 %), Eau, Sauce tomate aromatisée* [tomate*, amidon de maïs*, sel*, huile de tournesol*, sucre*, origan*], Carottes*, Haricot blanc* [haricots blancs*, eau, sel], Farine de blé, Oignons, Sel, Persil plat, Ail, Huile de tournesol*, Cumin, Paprika, Gingembre, Herbes de Provence, Laurier

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Butternut Bio mouliné

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 12/11/2025 A consommer jusqu'au : 17/11/2025

Ingrédients : Eau (44 %), Courge butternut* (38 %), Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Flocon de pdt*, Sel , Muscade

Camembert BIO à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 18 g

Ingrédients : Camembert* [lait de vache pasteurisé*, sel, ferments lactiques, présure] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	262 KCal 1095 KJ
Lipides	19,842 g
- dont acides gras saturés	14,881 g
Glucides	0,992 g
- dont sucres	0,694 g
Protéines	19,842 g
SEL	1,687 g

Banane BIO

Poids Net : 110 g

Ingrédients : Banane* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	81 KCal 338 KJ
Lipides	0,206 g
- dont acides gras saturés	0,056 g
Glucides	18,636 g
- dont sucres	14,455 g
Protéines	1,091 g
SEL	0,003 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 14 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Bâtonnets de carottes Bio et sa sauce fromagère Bio**

Allergènes : LAIT, SULFITES

Poids Net : 60 g

Ingrédients : Carotte* (74 %), Fromage tartinalin [babeurre, crème pasteurisée, protéines de lait, E330, sel, E410, E202], Fromage blanc nature* [lait de vache entier pasteurisé*, présure, ferments lactiques], Jus de citron [jus de citron, E224], Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Ail, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	105 KCal
	441 KJ
Lipides	6,87 g
- dont acides gras saturés	3,46 g
Glucides	8,049 g
- dont sucres	6,553 g
Protéines	2,846 g
SEL	0,393 g

Dahl de lentilles

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 13/11/2025 A consommer jusqu'au : 18/11/2025

Ingrédients : Eau (45 %), Lentilles vertes, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Purée de tomates [tomates], Oignons, Farine de blé, Huile de colza, Sucre, Sel, Ail, Curry, Gingembre, Curcuma, Cumin, Paprika

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Riz de Camargue IGP Bio

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 13/11/2025 A consommer jusqu'au : 17/11/2025

Ingrédients : Riz de camargue long étuvé* (82 %), Huile de colza, Beurre, Sel , Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	190 KCal 794 KJ
Lipides	6,99 g
- dont acides gras saturés	1,948 g
Glucides	29,207 g
- dont sucres	0,194 g
Protéines	2,541 g
SEL	0,52 g

Crème dessert chocolat

Allergènes : LAIT, SOJA

Poids Net : 125 g

Ingrédients : Crème dessert chocolat [lait écrémé, lactose et minéraux du lait, sucre, eau, sucre, E1404, crème, poudre de cacao maigre, pâte de cacao, E322, E407 et protéines de lait] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	98 KCal 410 KJ
Lipides	1,3 g
- dont acides gras saturés	0,8 g
Glucides	19,5 g
- dont sucres	18,3 g
Protéines	2,1 g
SEL	0,11 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

ATELIER RHONE-ISERE

Terres de Cuisine
2 Bis rue Nicolas Appert
26100 ROMANS SUR ISERE



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 17 Novembre 2025

MAUVES ECOLE

Salade verte batavia Bio

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Jambon VF blanc Bio

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Jambon blanc *[jambon de porc*, eau, sel de mer, sucre de canne*, arômes naturels de citron* et caroube*, extrait de levure*, E300, carotte*, poireau*, oignon*, ail*, romarin*, poivre noir moulu*, E500] (100 %)

Oeufs durs Bio mayonnaise

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 106 g

Ingrédients : Oeuf dur* [oeufs*, E270] (91 %), Mayonnaise allégée [eau, huile de colza, vinaigre, E1404, graines de moutarde, sel, E330, E224, sucre, jaune d'oeuf, E270, E415, E202, arôme, E161b, E385]

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	159 KCal
	663 KJ
Lipides	11,083 g
- dont acides gras saturés	2,808 g
Glucides	1,17 g
- dont sucres	0,811 g
Protéines	13,547 g
SEL	0,518 g

Truffade Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 14/11/2025 A consommer jusqu'au : 19/11/2025

Ingrédients : Pommes de terre* (59 %), Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Cantal râpé [lait de vache pasteurisé, sel, présure, ferments lactiques], Eau, Farine de blé, Sel, Ail, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	191 KCal
	798 KJ
Lipides	13,426 g
- dont acides gras saturés	8,496 g
Glucides	9,475 g
- dont sucres	0,81 g
Protéines	8,015 g
SEL	0,576 g

Purée de pommes bananes BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Purée pomme banane* [pommes*, bananes*, E300, E330] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	60 KCal
	252 KJ
Lipides	0,2 g
- dont acides gras saturés	0 g
Glucides	14 g
- dont sucres	13 g
Protéines	0,6 g
SEL	0 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

ATELIER RHONE-ISERE

Terres de Cuisine
2 Bis rue Nicolas Appert
26100 ROMANS SUR ISERE



DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 18 Novembre 2025

MAUVES ECOLE

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Bolognaise de thon MSC

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 17/11/2025 A consommer jusqu'au : 22/11/2025

Ingrédients : Thon au naturel msc [thon, eau, sel] (42 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Oignons, Carottes, Purée de tomates [tomates], Farine de blé, Fenouil, Sucre, Sel, Persil plat, Ail, Huile de colza, Herbes de Provence, Poivre noir, Laurier

Coquillettes Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 17/11/2025 A consommer jusqu'au : 21/11/2025

Ingrédients : Pâte coquillettes* [semoule de blé dur*] (76 %), Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Beurre, Huile de colza, Sel

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	202 KCal 843 KJ
Lipides	7,692 g
- dont acides gras saturés	3,277 g
Glucides	27,322 g
- dont sucres	1,761 g
Protéines	5,761 g
SEL	0,603 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Saint Nectaire AOP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 20 g

Ingrédients : Saint nectaire aop [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, ferments d'affinage, présure, E509] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	340 KCal
	1421 KJ
Lipides	28 g
- dont acides gras saturés	18 g
Glucides	0,01 g
- dont sucres	0,01 g
Protéines	22 g
SEL	1,75 g

Fromage blanc Bio et confiture de fraise

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Fromage blanc nature* [lait de vache entier pasteurisé*, présure, ferments lactiques] (90 %), Confiture de fraise [sirop de glucose-fructose, fraises, sucre, E440, E330], Sucre

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 20 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Sirop de grenadine**

Poids Net : 15 g

Ingrédients : Sirop de grenadine [sirop de glucose-fructose, sucre, eau, jus d'aronia, cassis, framboise, citron, E330, arôme] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	289 KCal 1209 KJ
Lipides	0,1 g
- dont acides gras saturés	0,01 g
Glucides	72 g
- dont sucres	72 g
Protéines	0,1 g
SEL	0,01 g

Carottes râpées BIO vinaigrette

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 19/11/2025 A consommer jusqu'au : 24/11/2025

Ingrédients : Carotte* (85 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Vinaigre de vin [vinaigre de vin rouge, E221], Eau, Sel, Moutarde à l'ancienne [eau, graine de moutarde, vinaigre, sel, E221], Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	107 KCal 446 KJ
Lipides	9,102 g
- dont acides gras saturés	1,114 g
Glucides	5,384 g
- dont sucres	3,933 g
Protéines	0,711 g
SEL	1,032 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Burger de boeuf VF

Allergènes : GLUTEN, SESAME, LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Steak haché [viande vbf, sucre camamélisé, arômes] (48 %), Pain hamburger [farine de blé, eau, levure, sucre, huile de colza, graine de sésame, arôme (contient alcool), sel, gluten de blé, farine de fèves, E282, levure désactivée, extrait d'acerola] (34 %), cheddar [cheddar, eau, beurre, lait en poudre, E331, protéines de lait, lactoserum en poudre, sel, E160a, E160c, E200, E330, lécithine de tournesol], Ketchup [tomates, saccharose, vinaigre d'alcool, E1414, sel, E202, arôme naturel], Salade laitue iceberg

Burger végétal

Allergènes : GLUTEN, SESAME, LAIT, OEUFS

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Pané végétal blé [Protéines et amidon et gluten de blé, eau, huile de colza et tournesol, poudre de blanc d'oeuf, flocons de pdt, fibre de blé, arômes naturels, oignons, farine de blé, sel, levure, épices] (48 %), Pain hamburger [farine de blé, eau, levure, sucre, huile de colza, graine de sésame, arôme (contient alcool), sel, gluten de blé, farine de fèves, E282, levure désactivée, extrait d'acerola] (34 %), cheddar [cheddar, eau, beurre, lait en poudre, E331, protéines de lait, lactoserum en poudre, sel, E160a, E160c, E200, E330, lécithine de tournesol], Ketchup [tomates, saccharose, vinaigre d'alcool, E1414, sel, E202, arôme naturel], Salade laitue iceberg

Frites au four

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Frites à four [pommes de terre, huile de tournesol, dextrose, E450(i)] (100 %)

Notre gâteau betterave chocolat

Allergènes : GLUTEN, FRUITS A COQUE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 19/11/2025 A consommer jusqu'au : 24/11/2025

Ingrédients : Betteraves rouges CE2, Oeufs, Chocolat noir [sucre, beurre et pâte de cacao, cacao maigre en poudre, E322, arôme vanille], Sucre, Farine de blé, 100% amandes en poudre, , Jus de citron [jus de citron, E224], Bicarbonate de sodium

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	282 KCal
	1179 KJ
Lipides	11,35 g
- dont acides gras saturés	4,614 g
Glucides	37,984 g
- dont sucres	29,114 g
Protéines	6,964 g
SEL	0,51 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

**DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 21 Novembre 2025
MAUVES ECOLE****Taboulé BIO**

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 20/11/2025 A consommer jusqu'au : 25/11/2025

Ingrédients : Tomate concassée* [tomates pelées concassées*], Eau, Semoule couscous* [Semoule de blé dur *], Tomates*, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Oignons*, Jus de citron [jus de citron, E224], Menthe, Sel , Paprika

Notre omelette soufflée à l'emmental Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 20/11/2025 A consommer jusqu'au : 25/11/2025

Ingrédients : Oeufs* (56 %), Lait uht demi-écrémé, Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], , Farine de blé, Vinaigre d'alcool, Sel , Poivre noir, Bicarbonate de sodium

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	190 KCal 793 KJ
Lipides	12,916 g
- dont acides gras saturés	5,741 g
Glucides	3,45 g
- dont sucres	1,736 g
Protéines	14,909 g
SEL	0,554 g

Epinards Bio moulinés

Allergènes : LAIT

Poids Net : 110 g

Fabriqué le : 20/11/2025 A consommer jusqu'au : 25/11/2025

Ingrédients : Epinards* (56 %), Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Flocon de pdt*, Sel , Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	77 KCal 320 KJ
Lipides	4,316 g
- dont acides gras saturés	2,578 g
Glucides	7,257 g
- dont sucres	0,442 g
Protéines	2,197 g
SEL	0,767 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	0 KCal
	0 KJ

Ananas BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Ananas* (100 %)

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 24 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Salade verte batavia Bio carottes rapées Bio**

Allergènes : SULFITES

Poids Net : 30 g

Ingrédients : Salade batavia* (59 %), Carotte* (40 %), Jus de citron [jus de citron, E224]

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	23 KCal 98 KJ
Lipides	0,41 g
- dont acides gras saturés	0,084 g
Glucides	3,806 g
- dont sucres	2,653 g
Protéines	1,113 g
SEL	0,062 g

Filet de saumon MSC sauce tomate

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 21/11/2025 A consommer jusqu'au : 26/11/2025

Ingrédients : Filet de saumon msc (58 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Purée de tomates [tomates], Oignons, Carottes, Farine de blé, Basilic, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sucre, Herbes de Provence

Poulet VF rôti Label Rouge

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Poulet Label rouge (99 %), Huile de colza, Sel, Paprika

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Macaronis Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 21/11/2025 A consommer jusqu'au : 25/11/2025

Ingrédients : Pâte macaroni* [semoule de blé dur*] (76 %), Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Beurre, Huile de colza, Sel

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	202 KCal 843 KJ
Lipides	7,692 g
- dont acides gras saturés	3,277 g
Glucides	27,322 g
- dont sucres	1,761 g
Protéines	5,761 g
SEL	0,603 g

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Flan au caramel

Allergènes : LAIT

Poids Net : 90 g

Ingrédients : Flan vanille/caramel [lait partiellement écrémé, sucre, eau, sirop de glucose-fructose, amidon, lactose, minéraux du lait, arômes, E407, E440, E415, E160a, E1404, protéines de lait] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	93 KCal 389 KJ
Lipides	0,7 g
- dont acides gras saturés	0,4 g
Glucides	19,2 g
- dont sucres	17,6 g
Protéines	2,5 g
SEL	0,1 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 25 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Salade de pâtes pépinettes Bio aux lentilles Bio**

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/11/2025 A consommer jusqu'au : 29/11/2025

Ingrédients : Lentilles vertes* [lentilles vertes*, arôme naturel], Tomate concassée* [tomates pelées concassées*], Pépinettes* [semoule de blé*], Eau, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Jus de citron [jus de citron, E224], Oignons*, Basilic, Sel

Pané de blé

Allergènes : GLUTEN, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/11/2025 A consommer jusqu'au : 29/11/2025

Ingrédients : Pané végétal blé [Protéines et amidon et gluten de blé, eau, huile de colza et tournesol, poudre de blanc d'oeuf, flocons de pdt, fibre de blé, arômes naturels, oignons, farine de blé, sel, levure, épices] (100 %)

Choux fleurs Bio béchamel à l'emmental

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 24/11/2025 A consommer jusqu'au : 28/11/2025

Ingrédients : Chou fleur* (68 %), Lait demi-écrémé*, Eau, Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Farine de blé, Huile de colza, Sel, Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	61 KCal 254 KJ
Lipides	3,863 g
- dont acides gras saturés	1,084 g
Glucides	3,685 g
- dont sucres	1,341 g
Protéines	2,798 g
SEL	0,429 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Poids Net : 99 g

Pomme bicolore BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Pomme Bicolore* (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	0 KCal
	0 KJ

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	48 KCal
	200 KJ
Lipides	0,162 g
- dont acides gras saturés	0,039 g
Glucides	11,3 g
- dont sucres	11,3 g
Protéines	0,31 g
SEL	0,005 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 27 Novembre 2025**MAUVES ECOLE**

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Potée de boeuf VF Bio et flageolets BIO

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 26/11/2025 A consommer jusqu'au : 01/12/2025

Ingrédients : Emincé de boeuf* (51 %), Eau, Sauce tomate aromatisée* [tomate*, amidon de maïs*, sel*, huile de tournesol*, sucre*, origan*], Flageolet* [flageolets* secs trempés, eau, sel], Carottes*, Oignons*, Farine de blé, Sel , Ail, Huile de colza, Herbes de Provence, Poivre noir, Laurier

Potée de flageolets

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 26/11/2025 A consommer jusqu'au : 01/12/2025

Ingrédients : Flageolets [flageolets verts, eau, sel], E509] (48 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Farine de blé, Sel , Ail, Huile de colza, Herbes de Provence, Poivre noir, Laurier

Purée de potiron et pommes de terre BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 26/11/2025 A consommer jusqu'au : 30/11/2025

Ingrédients : Pommes de terre cube* (45 %), Potirons*, Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Sel , Muscade

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Bûche de chèvre BIO à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Bûche de chèvre* [lait de chèvre pasteurisé*, sel, ferments lactiques, ferments fongiques, coagulant] (100 %)

Poire BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Poire* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	47 KCal
	195 KJ
Lipides	0,22 g
- dont acides gras saturés	0,026 g
Glucides	10,8 g
- dont sucres	10,4 g
Protéines	0,385 g
SEL	0,005 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 28 Novembre 2025**MAUVES ECOLE****Salade verte batavia Bio**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Marmite de colin MSC, moules et crevettes

Allergènes : CELERI, GLUTEN, CRUSTACES, LAIT, MOLLUSQUES, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 27/11/2025 A consommer jusqu'au : 02/12/2025

Ingrédients : Colin (48 %), Eau, Moules, Crevette décortiquée [crevettes, eau, sel, E160c, E330, E331], Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Soupe de poisson [poissons, eau, concentré de tomate, oignons, sel, E1404, huile de colza, ail, épices, aromates], Oignons, Brunoise de légumes [carottes, poireaux, céleris, navets, oignons], Fenouil, Farine de blé, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Céleri, Huile de colza, Ail, Persil plat, Curcuma, Sel, Poivre noir, Herbes de Provence, Laurier

Riz de Camargue IGP Bio

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 27/11/2025 A consommer jusqu'au : 01/12/2025

Ingrédients : Riz de camargue long étuvé* (82 %), Huile de colza, Beurre, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	190 KCal 794 KJ
Lipides	6,99 g
- dont acides gras saturés	1,948 g
Glucides	29,207 g
- dont sucres	0,194 g
Protéines	2,541 g
SEL	0,52 g

Poids Net : 99 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	0 KCal 0 KJ

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Notre moelleux aux pépites de chocolat

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 27/11/2025 A consommer jusqu'au : 02/12/2025

Ingrédients : Gouttes de chocolat [sucre, beurre et pâte de cacao, E322, arôme vanille], Farine de blé, Sucre, Oeufs, Fromage blanc nature [lait de vache entier pasteurisé, présure, ferments lactiques], Huile de colza, , Bicarbonate de sodium

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	431 KCal 1800 KJ
Lipides	21,511 g
- dont acides gras saturés	6,876 g
Glucides	52,563 g
- dont sucres	33,699 g
Protéines	6,688 g
SEL	0,318 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.