

**ATELIER RHONE-ISERE 4005**

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 4 Mars 2024

RI MAUVES ECOLE 4499

**Ragoût de boeuf et lentilles bio**

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 01/03/2024 A consommer jusqu'au : 06/03/2024

Ingrédients : Emincé de boeuf\* (52 %), Eau, Sauce tomate aromatisée\* [tomate\*, amidon de maïs\*, sel\*, huile de tournesol\*, sucre\*, origan\*], Carottes\*, Oignons\*, Lentilles vertes\*, Farine de riz, Persil plat, Ail, Sel, Huile de tournesol, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

**Ragout de lentilles (mijote)**

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 01/03/2024 A consommer jusqu'au : 06/03/2024

Ingrédients : Eau (44 %), Lentilles vertes, Carottes, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Oignons, Farine de riz, Huile de tournesol, Persil plat, Ail, Sel, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

**Pommes de terre BIO rissolées**

Poids Net : 170 g

Ingrédients : Pommes de terre rissolées\* [Pommes de terre\*, huile de tournesol\*] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	153 KCal 640 KJ
Lipides	5 g
- dont acides gras saturés	0,6 g
- dont sucres	0,5 g
Glucides	25 g
Protéines	2 g
SEL	0,02 g

**Saint Paulin BIO à la coupe**

Allergènes : LAIT

Poids Net : 19 g

Ingrédients : Saint paulin\* [lait pasteurisé\*, ferments lactiques, sel, présure, ferments d'affinage] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	286 KCal 1196 KJ
Lipides	21,711 g
- dont acides gras saturés	14,507 g
- dont sucres	0,987 g
Glucides	0,987 g
Protéines	21,711 g
SEL	1,48 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.

# Purée de pommes pêches BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Purée pomme poire\* [pommes\*, peches\*, E300] (100 %)

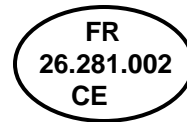
---

## 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.

# ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 5 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Taboulé BIO

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 04/03/2024 A consommer jusqu'au : 09/03/2024

Ingrédients : Tomate concassée\* [tomates pelées concassées\*], Eau, Semoule couscous\* [blé dur blanc\*], Tomates\*, Oignons\*, Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224], Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Menthe, Sel , Paprika

#### Notre omelette BIO soufflée à l'emmental

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 04/03/2024 A consommer jusqu'au : 09/03/2024

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

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

#### Haricots verts BIO à l'origan

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 04/03/2024 A consommer jusqu'au : 08/03/2024

Ingrédients : Haricots verts\* (94 %), Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Sel , Feuilles d'origan, Curcuma

#### 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.

# Pomme bicolore BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	48 KCal 200 KJ
Lipides	0,162 g
- dont acides gras saturés	0,039 g
- dont sucres	11,3 g
Glucides	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 7 Mars 2024****RI MAUVES ECOLE 4499****Pané de blé épinard**

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 06/03/2024 A consommer jusqu'au : 10/03/2024

Ingrédients : Pané de blé/emmental/épinard [eau, épinards, protéines et farine de blé, emmental, oignons, huile de colza et tournesol, fibres de blé, psyllium, E461, sel, épices, levure, millet, graines de potiron, de lin marron et d'oignon, farine et amidon de maïs, amidon de pomme de terre, E1404] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle		Pour 100 g
Valeurs énergétiques		244 KCal
		1021 KJ
Lipides		13,8 g
- dont acides gras saturés		2,4 g
- dont sucres		1,8 g
Glucides		16 g
Protéines		14 g
SEL		0,57 g

**Rôti de porc au jus**

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 06/03/2024 A consommer jusqu'au : 09/03/2024

Ingrédients : Rôti de porc [Viande de porc, sel] (71 %), Eau, Oignons, Carottes, 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 riz, Sel, Huile de colza, Herbes de Provence

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle		Pour 100 g
Valeurs énergétiques		218 KCal
		911 KJ
Lipides		11,625 g
- dont acides gras saturés		3,862 g
- dont sucres		0,41 g
Glucides		1,526 g
Protéines		26,832 g
SEL		1,85 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.

# Choux fleurs BIO mornay

Allergènes : LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 06/03/2024 A consommer jusqu'au : 10/03/2024

Ingrédients : Chou fleur\* (69 %), Eau, Emmental râpé\* [lait de vache\*, sel, ferments lactiques, coagulant\*], Lait demi écrémé en poudre [lait demi écrémé], Farine de riz, Jaunes d'oeufs, Sel , Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	60 KCal 253 KJ
Lipides	3,016 g
- dont acides gras saturés	1,86 g
- dont sucres	2,563 g
Glucides	4,422 g
Protéines	3,902 g
SEL	0,335 g

# Livarot AOP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 18 g

Ingrédients : Petit livarot aop [lait pasteurisé, ferments lactiques, ferments d'affinage, présure animale, E160b] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	294 KCal 1228 KJ
Lipides	21,829 g
- dont acides gras saturés	13,891 g
- dont sucres	0,496 g
Glucides	0,496 g
Protéines	23,813 g
SEL	1,588 g

# Banane BIO

Poids Net : 110 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

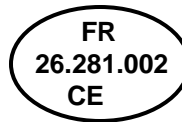
Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	81 KCal 338 KJ
Lipides	0,206 g
- dont acides gras saturés	0,056 g
- dont sucres	14,455 g
Glucides	18,636 g
Protéines	1,091 g
SEL	0,003 g

## 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.

# ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 8 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Salade verte iceberg BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade iceberg\* (100 %)

#### Filet de merlu MSC sauce à la crème d'aneth

Allergènes : LAIT, POISSONS, SULFITES

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 07/03/2024 A consommer jusqu'au : 11/03/2024

Ingrédients : Merlu (55 %), Eau, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Farine de riz, Oignons, Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224], Aneth, Huile de colza, Sel

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	151 KCal
	631 KJ
Lipides	7,132 g
- dont acides gras saturés	3,549 g
- dont sucres	0,655 g
Glucides	4,956 g
Protéines	16,758 g
SEL	0,721 g

#### Riz de Camargue IGP BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 07/03/2024 A consommer jusqu'au : 12/03/2024

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

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	179 KCal
	749 KJ
Lipides	6,082 g
- dont acides gras saturés	1,682 g
- dont sucres	0,12 g
Glucides	28,476 g
Protéines	2,645 g
SEL	1,498 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.

# Yaourt aromatisé

Allergènes : LAIT

Poids Net : 125 g

Ingrédients : Yaourts aromatisés [lait écrémé, sucre, crème, poudre de lait écrémé, arômes naturels, ferments lactiques] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	63 KCal 263 KJ
Lipides	1 g
- dont acides gras saturés	0,7 g
- dont sucres	10 g
Glucides	10,1 g
Protéines	3,4 g
SEL	0,13 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 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 11 Mars 2024

RI MAUVES ECOLE 4499

## Boulettes de blé thaï

Allergènes : GLUTEN, SOJA

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 08/03/2024 A consommer jusqu'au : 13/03/2024

Ingrédients : Boulette panée blé [protéine et farine de blé, carottes jaunes et oranges, oignons, huile de tournesol, huile de colza, champignons noirs, soja, sel, fibres de blé et psyllium, coriandre, plante aromatique, citronnelle, E461, épices, levure] (100 %)

## Epinards BIO moulinés

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 08/03/2024 A consommer jusqu'au : 12/03/2024

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

## Saint marcellin IGP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

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

## Kiwi BIO

Poids Net : 90 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	48 KCal
	202 KJ
Lipides	0,725 g
- dont acides gras saturés	0,035 g
- dont sucres	9,1 g
Glucides	9,37 g
Protéines	1,1 g
SEL	0,008 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 12 Mars 2024****RI MAUVES ECOLE 4499****Mélange de crudités BIO (batavia, carottes râpées, maïs)**

Poids Net : 30 g

Ingrédients : Mélange fantaisie\* [batavia\*, carottes râpées\*, maïs] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	30 KCal 127 KJ
Lipides	0,5 g
- dont acides gras saturés	0,1 g
- dont sucres	2,7 g
Glucides	5,3 g
Protéines	1,2 g
SEL	0,06 g

**Nos lasagnes à la bolognaise BIO**

Allergènes : CELERI, GLUTEN, LAIT

Poids Net : 250 g

Fabriqué le : 11/03/2024 A consommer jusqu'au : 16/03/2024

Ingrédients : Eau (35 %), Viande de boeuf hachée\*, Eau, Sauce tomate aromatisée\* [tomate\*, amidon de maïs\*, sel\*, huile de tournesol\*, sucre\*, origan\*], Pâte à lasagne [semoule de blé dur], Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, fécule de pdt, présure], Farine de riz, Lait demi écrémé en poudre [lait demi écrémé], Tomates concentrées\*, Carottes\*, Oignons\*, Farine de riz, Céleri, Sel, Sucre, Persil plat, Sel, Ail, Huile de tournesol, Herbes de Provence, Muscade, Laurier, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	140 KCal 586 KJ
Lipides	5,943 g
- dont acides gras saturés	2,984 g
- dont sucres	3,148 g
Glucides	12,67 g
Protéines	8,988 g
SEL	0,866 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.

# Nos lasagnes végétales

Allergènes : CELERI, GLUTEN, LAIT, SOJA

Poids Net : 250 g

Fabriqué le : 11/03/2024 A consommer jusqu'au : 16/03/2024

Ingrédients : Eau (36 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Pâte à lasagne [semoule de blé dur], Protéine de pois texturée\*, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, fécule de pdt, présure], Farine de riz, Lait demi écrémé en poudre [lait demi écrémé], Purée de tomates [tomates], Farine de riz, Carottes, Oignons, Huile de tournesol, Céleri, Sel, Sucre, Sel, Persil plat, Ail, Herbes de Provence, Muscade, Laurier, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	125 KCal
	522 KJ
Lipides	3,894 g
- dont acides gras saturés	1,633 g
- dont sucres	3,656 g
Glucides	15,565 g
Protéines	6,904 g
SEL	0,837 g

# Fromage blanc nature Local

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Fromage blanc [lait de vache entier pasteurisé, présure, ferments lactiques] (90 %), 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.

# ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 14 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Jambon 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 %)

#### Thoionade

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 13/03/2024 A consommer jusqu'au : 17/03/2024

Ingrédients : Thon au naturel msc [thon, eau, sel] (47 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan] (38 %), Huile d'olive vierge extra, Oignons, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Sel, Ail

#### Jambon blanc Label Rouge

Poids Net : 68 g

Ingrédients : Jambon Label rouge [jambon de porc fermier plein air, eau, sel, arôme naturel, sucre, extrait de carotte, extrait d'épices et herbes aromatiques, E301, E250] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	94 KCal
	392 KJ
Lipides	2,382 g
- dont acides gras saturés	0,882 g
- dont sucres	0,441 g
Glucides	0,441 g
Protéines	17,647 g
SEL	1,676 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.

## Purée de pommes de terre BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 200 g

Fabriqué le : 13/03/2024 A consommer jusqu'au : 17/03/2024

Ingrédients : Eau (81 %), Flocon de pdt\*, Crème fraiche épaisse\* [crème de lait pasteurisée\*, ferments lactiques], Sel , Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	70 KCal 291 KJ
Lipides	1,985 g
- dont acides gras saturés	1,179 g
- dont sucres	0,398 g
Glucides	11,871 g
Protéines	1,091 g
SEL	0,617 g

## 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.

# ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 15 Mars 2024

RI MAUVES ECOLE 4499

## Notre cake mimolette colombo

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 56 g

Fabriqué le : 14/03/2024 A consommer jusqu'au : 19/03/2024

Ingrédients : Farine de blé, Oeufs\*, Lait uht demi-écrémé, Dés de mimolette [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, coagulant, E160b], Huile de tournesol, Poivrons rouges et verts, Tomates, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, fécula de pdt, présure], Sel, Bicarbonate de sodium, Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment]

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	317 KCal
	1327 KJ
Lipides	22,134 g
- dont acides gras saturés	6,34 g
- dont sucres	1,929 g
Glucides	17,988 g
Protéines	11,567 g
SEL	1,06 g

## Beignets de calamars et citron

Allergènes : GLUTEN, MOLLUSQUES

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Beignet de calamar [calmar géant, farine de blé, eau, amidon, huile de tournesol, levure, sel, sucre, E407, E412, E450, E500, E101] (85 %), Fruit de saison

### 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.

# Brocolis BIO mornay

Allergènes : LAIT, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 14/03/2024 A consommer jusqu'au : 18/03/2024

Ingrédients : Brocolis\* (73 %), Eau, Emmental râpé\* [lait de vache\*, sel, ferments lactiques, coagulant\*], Lait demi écrémé en poudre [lait demi écrémé], Farine de riz, Jaunes d'oeufs, Sel , Muscade

# Orange BIO

Poids Net : 120 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	33 KCal
	137 KJ
Lipides	0,217 g
- dont acides gras saturés	0,045 g
- dont sucres	6,933 g
Glucides	6,933 g
Protéines	0,798 g
SEL	0,01 g

# Support d'animation

Poids Net : 0 g

Ingrédients : (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.

# ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 18 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Carottes râpées BIO

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 15/03/2024 A consommer jusqu'au : 20/03/2024

Ingrédients : Carotte\* (97 %), Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224]

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	30 KCal 127 KJ
Lipides	0,244 g
- dont acides gras saturés	0,055 g
- dont sucres	4,557 g
Glucides	6,291 g
Protéines	0,746 g
SEL	0,114 g

#### Axoa végétal

Allergènes : SOJA

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 15/03/2024 A consommer jusqu'au : 20/03/2024

Ingrédients : Eau (45 %), Poivrons rouges et verts, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Protéine de pois texturée\*, Oignons, Purée de tomates [tomates], Farine de riz, Huile de tournesol, Sucre, Sel, Ail, Feuilles d'origan, Paprika, Laurier, Poivre noir

#### Macaronis BIO

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 15/03/2024 A consommer jusqu'au : 20/03/2024

Ingrédients : Eau (74 %), Pâte macaroni\* [semoule de blé dur\*], Emmental râpé\* [lait de vache\*, sel, ferments lactiques, coagulant\*], Huile de colza, Beurre, Sel, Sel, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	197 KCal 823 KJ
Lipides	8,297 g
- dont acides gras saturés	2,941 g
- dont sucres	1,63 g
Glucides	25,139 g
Protéines	5,435 g
SEL	3,217 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.



# Liégeois vanille

Allergènes : LAIT

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Liégeois à la vanille [lait entier, lactose, minéraux du lait, crème, sucre, amidon modifié, E407, E415, E472b, arôme, arôme naturel de vanille, E160b, E150a, protéines de lait] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	130 KCal
	543 KJ
Lipides	5,8 g
- dont acides gras saturés	3,8 g
- dont sucres	15,6 g
Glucides	17,4 g
Protéines	2 g
SEL	0,2 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 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 19 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Merlu MSC à la sauge

Allergènes : LAIT, POISSONS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 18/03/2024 A consommer jusqu'au : 22/03/2024

Ingrédients : Merlu (55 %), Eau, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Oignons, Farine de riz, Sauge, Ail, Huile de colza, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	152 KCal
	635 KJ
Lipides	7,147 g
- dont acides gras saturés	3,551 g
- dont sucres	0,781 g
Glucides	5,065 g
Protéines	16,808 g
SEL	0,366 g

#### Saucisse de Francfort

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 18/03/2024 A consommer jusqu'au : 23/03/2024

Ingrédients : Saucisse de Francfort [Viande de porc, eau, gras de porc, sel, E326, E262, E330, fibre de carotte, dextrose, E450 et E451, arômes naturels, épices, E300 et E250, ferments] (100 %)

#### Purée de potirons BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 18/03/2024 A consommer jusqu'au : 22/03/2024

Ingrédients : Eau (63 %), Potirons\*, Flocon de pdt\*, 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.

# Ossau iraty AOP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Ossau iraty aop [lait entier pasteurisé de brebis, sel, ferments lactiques, présure, E509] (100 %)

## Kiwi BIO

Poids Net : 90 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	48 KCal
	202 KJ
Lipides	0,725 g
- dont acides gras saturés	0,035 g
- dont sucres	9,1 g
Glucides	9,37 g
Protéines	1,1 g
SEL	0,008 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 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 21 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Loubia aux haricots blancs

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 20/03/2024 A consommer jusqu'au : 25/03/2024

Ingrédients : Haricots blancs [haricots blancs, eau, sel, E330, E385] (38 %), Eau, Carottes, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Oignons, Farine de riz, Huile de tournesol, Persil plat, Sel, Ail, Paprika, Cumin, Gingembre, Herbes de Provence, Poivre noir, Laurier

#### Loubia de boeuf BIO et haricots blancs

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 20/03/2024 A consommer jusqu'au : 25/03/2024

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

#### Carottes BIO au cumin

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 20/03/2024 A consommer jusqu'au : 24/03/2024

Ingrédients : Carottes\* (94 %), Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Sel, Ail, Curcuma, Cumin

#### Yaourt sucré

Allergènes : LAIT

Poids Net : 125 g

Ingrédients : Yaourt sucré [lait demi-écrémé et écrémé, sucre, minéraux du lait, ferments lactiques, vitamine D] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	63 KCal
	262 KJ
Lipides	1 g
- dont acides gras saturés	0,7 g
- dont sucres	10 g
Glucides	10 g
Protéines	3,4 g
SEL	0,13 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.

# Banane BIO

Poids Net : 110 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	81 KCal 338 KJ
Lipides	0,206 g
- dont acides gras saturés	0,056 g
- dont sucres	14,455 g
Glucides	18,636 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 22 Mars 2024****RI MAUVES ECOLE 4499****Salade verte iceberg BIO**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade iceberg\* (100 %)

**Cotriade de colin MSC, moules et crevettes**

Allergènes : CELERI, CRUSTACES, MOLLUSQUES, POISSONS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 21/03/2024 A consommer jusqu'au : 25/03/2024

Ingrédients : Colin (48 %), Eau, Moules, Crevette décortiquée [crevettes, sel, E160c, E330, E331, E500], Oignons, Soupe de poisson [poissons, eau, concentré de tomate, oignons, sel, E1404, huile de colza, ail, épices, aromates], Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Fenouil, Brunoise de légumes [carottes, poireaux, céleris, navets, oignons], Farine de riz, Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224], Huile de colza, Céleri, Ail, Persil plat, Curcuma, Sel, Poivre noir, Herbes de Provence, Laurier

**Pommes de terre vapeur BIO**

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 21/03/2024 A consommer jusqu'au : 26/03/2024

Ingrédients : Pommes de terre cube\* (93 %), Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Sel, Ail, Curcuma

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	123 KCal
	513 KJ
Lipides	5,431 g
- dont acides gras saturés	0,742 g
- dont sucres	0,033 g
Glucides	16,469 g
Protéines	1,985 g
SEL	1,502 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 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 25 Mars 2024

RI MAUVES ECOLE 4499

## Salade de riz IGP BIO à la tapenade

Allergènes : SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 22/03/2024 A consommer jusqu'au : 26/03/2024

Ingrédients : Riz de camargue long étuvé\* (59 %), Olives noires [olives noires, sel, E579], Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224], Ail, Eau, Sel, Sel, Basilic, Câpres [capres, eau, vinaigre, sel], Poivre noir

## Goulash de dinde Label Rouge et haricots rouges

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 22/03/2024 A consommer jusqu'au : 27/03/2024

Ingrédients : Emincé de hauts de cuisse de dinde Label rouge (50 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Haricots rouges [haricots rouges, eau, sel], Carottes, Farine de riz, Oignons, Persil plat, Sel, Ail, Huile de tournesol, Paprika, Cumin, Laurier, Poivre noir

## Notre omelette soufflée à l'emmental

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 22/03/2024 A consommer jusqu'au : 27/03/2024

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

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	187 KCal
	783 KJ
Lipides	12,67 g
- dont acides gras saturés	6,015 g
- dont sucres	2,171 g
Glucides	3,878 g
Protéines	14,424 g
SEL	0,707 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.

# Haricots verts BIO à l'huile d'olive

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 22/03/2024 A consommer jusqu'au : 26/03/2024

Ingrédients : Haricots verts\* (94 %), Huile de colza, Huile d'olive vierge extra, Sel , Ail, Curcuma

# Fromage blanc nature BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Fromage blanc nature\* [lait de vache entier pasteurisé\*, présure, ferments lactiques] (90 %), Sucre

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	133 KCal
	555 KJ
Lipides	6,84 g
- dont acides gras saturés	4,59 g
- dont sucres	13,32 g
Glucides	13,59 g
Protéines	4,23 g
SEL	0,09 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 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 26 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

#### Rillettes de porc

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Rillettes [viande de porc, gras de porc, sel, poivre] (100 %)

#### Rillettes de thon

Allergènes : GLUTEN, LAIT, POISSONS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 25/03/2024 A consommer jusqu'au : 29/03/2024

Ingrédients : Thon au naturel msc [thon, eau, sel] (59 %), Fromage blanc nature [lait de vache entier pasteurisé, présure, ferments lactiques] (33 %), Ciboulette CE2, Oignons, Jus de citron concentré [jus de citron reconstitué, E224], Chapelure [farine de blé, levure, sel], Sel, Poivre noir

#### Gratin de gnocchis BIO à la mozzarella

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 25/03/2024 A consommer jusqu'au : 30/03/2024

Ingrédients : Gnocchis de pomme de terre\* [eau, flocons et féculé de pomme de terre\*, E392\*, semoule de blé dur\*, sel] (38 %), Sauce tomate aromatisée\* [tomate\*, amidon de maïs\*, sel\*, huile de tournesol\*, sucre\*, origan\*], Eau, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, féculé de pdt, présure], Mozzarella râpée [lait pasteurisé, sel, E460ii, ferments lactiques], Crème fraîche épaisse\* [crème de lait pasteurisée\*, ferments lactiques], Farine de riz, Basilic, Ail, Sel

#### Orange BIO

Poids Net : 120 g

Ingrédients : Fruit de saison\* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	33 KCal
	137 KJ
Lipides	0,217 g
- dont acides gras saturés	0,045 g
- dont sucres	6,933 g
Glucides	6,933 g
Protéines	0,798 g
SEL	0,01 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 4005

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



## DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 28 Mars 2024

### RI MAUVES ECOLE 4499

## Salade verte iceberg BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade iceberg\* (100 %)

## Pané au fromage

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 27/03/2024 A consommer jusqu'au : 01/04/2024

Ingrédients : Pané fromager [fromage blanc, emmental, fromages, mozzarella, farine de blé, levure, sel, dextrose, féculé de manioc, huile de coprah, eau, blanc d'oeuf, E410, E415] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	258 KCal 1078 KJ
Lipides	14 g
- dont acides gras saturés	9 g
- dont sucres	0,9 g
Glucides	16 g
Protéines	17 g
SEL	1,3 g

## Steak haché au jus

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 27/03/2024 A consommer jusqu'au : 31/03/2024

Ingrédients : Steak haché [viande vbf, sucre camamélisé, arômes] (69 %), Eau, Oignons, Carottes, 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 riz, Sel, Huile de colza, Herbes de Provence, Laurier

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	231 KCal 964 KJ
Lipides	15,307 g
- dont acides gras saturés	6,855 g
- dont sucres	0,651 g
Glucides	2,008 g
Protéines	21,214 g
SEL	0,821 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.

## Frites au four

Poids Net : 170 g

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

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	136 KCal 568 KJ
Lipides	3,9 g
- dont acides gras saturés	0,4 g
- dont sucres	1,1 g
Glucides	22,6 g
Protéines	2,6 g
SEL	0,12 g

## Notre cake au cacao et noisettes

Allergènes : GLUTEN, FRUITS A COQUE, LAIT, OEUFS

Poids Net : 56 g

Fabriqué le : 27/03/2024 A consommer jusqu'au : 01/04/2024

Ingrédients : Sucre, Oeufs\*, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Noisettes, Huile de tournesol, Farine de blé, 100% Poudre de cacao, Bicarbonate de sodium

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	471 KCal 1970 KJ
Lipides	30,534 g
- dont acides gras saturés	6,854 g
- dont sucres	30,976 g
Glucides	41,178 g
Protéines	7,923 g
SEL	0,136 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 29 Mars 2024****RI MAUVES ECOLE 4499****Bolognaise de lentilles BIO**

Allergènes : CELERI

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 28/03/2024 A consommer jusqu'au : 02/04/2024

Ingrédients : Eau (45 %), Lentilles vertes\*, Sauce tomate aromatisée\* [tomate\*, amidon de maïs\*, sel\*, huile de tournesol\*, sucre\*, origan\*], Tomates concentrées\*, Farine de riz, Carottes\*, Oignons\*, Huile de tournesol, Céleri, Sucre, Sel, Persil plat, Ail, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

**Tortis BIO**

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 28/03/2024 A consommer jusqu'au : 02/04/2024

Ingrédients : Eau (74 %), Pâte torti\* [semoule de blé dur\*], Emmental râpé\* [lait de vache\*, sel, ferments lactiques, coagulant\*], Huile de colza, Beurre, Sel, Sel, Poivre noir

**Chaource AOP à la coupe**

Allergènes : LAIT

Poids Net : 18 g

Ingrédients : Chaource aop [lait entier de vache thermisé, sel, ferments lactiques, ferments d'affinage, présure, E509] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	268 KCal
	1120 KJ
Lipides	21,826 g
- dont acides gras saturés	15,675 g
- dont sucres	0,496 g
Glucides	0,992 g
Protéines	16,865 g
SEL	1,984 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.

# Purée de pommes poires BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Purée pomme poire\* [pommes\*, poires\*, E300] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	58 KCal
	245 KJ
Lipides	0,5 g
- dont acides gras saturés	0,1 g
- dont sucres	11 g
Glucides	13 g
Protéines	0,5 g
SEL	0,01 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.