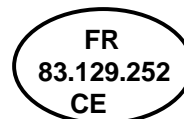


## **ATELIER MEDITERRANEE**

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES



## **DEJEUNER du Lundi 2 Décembre 2019**

### **Mélange hollandais cf**

Allergènes : CELERI

Ingrédients : Mélange hollandais [carotte, batavia, céleri, chou blanc] (100 %)

### **Radis + beurre**

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Radis (83 %), Beurre

### **Tortilla de pommes de terre et oignons**

Allergènes : LAIT, OEUFs

Ingrédients : Tortilla de pomme de terre [pommes de terre, oeufs liquides pasteurisés, oignons, huile de tournesol, sel, poudre d'oeuf, E407, E410, E415, E508, amidons modifiés, maltodextrine, huile d'olive, E160c] (100 %)

### **Jardinière de légumes**

Ingrédients : Jardinière de légumes [carottes, petits pois, haricots, navets] (97 %), Huile de tournesol, Sel , Huile d'olive vierge extra

### **Crème renversée**

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Crème renversée [lait entier, sucre, caramel, eau, sirop de glucose-fructose, E1422, E415, E440, crème, amidon modifié, poudre de lait écrémé, vanille, E410, E407, E415, bêta carotène] (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.

# Crème anglaise

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Crème anglaise [Lait écrémé, sucre, crème, amidon transformé, arôme, carraghénanes, sel, caramel ordinaire, bêta-carotène] (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 du Mardi 3 Décembre 2019

### Couscous aux boulettes de boeuf et ses légumes

Allergènes : CELERI, GLUTEN, SOJA

**Ingrédients :** Eau (34 %), Boulette de boeuf [viande de boeuf, protéines de soja réhydratées, farine de blé, eau, sel, concentré de tomates, plantes aromatiques, arômes, betterave rouge déshydratée], Légumes couscous [carotte, navet, courgette, garniture de céleri, poivron, pois chiches], Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Oignons, Sel, Fond brun [amidon modifié, fécule, sel, arômes, maltodextrine, extrait de vin blanc, graisse de boeuf, viande de boeuf], Bouillon de légumes [maltodextrine, dextrose, légumes, extrait de poireau, tomate, carotte, fécule, arômes naturels, épices, plantes aromatiques, E551, huile de tournesol oléique], Épice Razelhanout [coriandre, curcuma, fenouil, fenugrec, romarin]

### Semoule couscous

Allergènes : GLUTEN

**Ingrédients :** Eau (46 %), Semoule de blé dur (46 %), Huile de tournesol, Huile d'olive vierge extra, Sel

### Emmental

Allergènes : LAIT

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

### Tomme noire

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Tomme noire [lait pasteurisé de vache, sel, présure, ferments lactiques, E153, E160b, E202, E235] (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Poire (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Pomme (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 du Jeudi 5 Décembre 2019

### Steak haché au jus

Allergènes : GLUTEN

**Ingrédients :** Steak haché [boeuf] (50 %), Eau (47 %), Farine de blé, Huile de tournesol, Fond brun [amidon modifié, féculé, sel, arômes, maltodextrine, extrait de vin blanc, graisse de boeuf, viande de boeuf], Sel , Ail, Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment]

### Pommes de terre rissolées CF

**Ingrédients :** Pommes de terre rissolées [pomme de terre, huile de tournesol, dextrose, diphosphate disodique] (100 %)

### Camembert

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Camembert [lait pasteurisé, sel, ferments] (100 %)

### Edam

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Edam [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, présure microbienne, E160a] (100 %)

### Crème dessert au chocolat

Allergènes : LAIT, SOJA

**Ingrédients :** Crème dessert chocolat [lait écrémé, lactose, minéraux du lait, sucre, poudre de cacao, amidons modifiés, crème, huile de colza, maltodextrine, E407, E401, E415, E466, poudre de cacao maigre, chocolat blanc, protéines de lait, amidons, gélatine, caramel, fructose, dextrose, sirop de glucose, E160a, E160b, E150a, E150b, E150c, E141, E120, E472b, arômes, sel] (100 %)

### Liégeois au chocolat

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Liégeois au chocolat [lait entier, lactose et minéraux du lait, sucre, eau, poudre de cacao maigre, crème, amidon modifié, lactose, E407, E415, E401, gélatine bovine, E472b, minéraux du lait, protéines de lait, arôme, E150a] (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine

193 rue du pradet ZAC de la Millones

83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Vendredi 6 Décembre 2019

### Quiche aux poireaux maison

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

**Ingrédients :** Fond de tarte brisée [farine de blé, farine de riz, beurre, oeufs, eau, sel] (34 %), Poireaux, Lait uht demi-écrémé, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Oeuf entier, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, coagulant], Sel , Muscade

### Pépites de colin panées MSC et citron

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

**Ingrédients :** Pépite de poisson pane aux céréales msc [filets de colin, chapelure, farine de blé, sel, extrait de paprika, extrait de curcuma, flocons de blé, flocons d'avoine, flocons de riz, huile de tournesol, huile de colza, amidon modifié de maïs, gluten de blé, farine de maïs, amidon de maïs, amidon de pomme de terre] (81 %), Citron frais

### Carottes fraîches persillées

**Ingrédients :** Carotte fraîche (95 %), Huile de tournesol, Persil, Ail, Sel , Huile d'olive vierge extra

### Fruit

**Ingrédients :** Banane (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Orange (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Lundi 9 Décembre 2019

### Chou rouge vinaigrette cf

Ingrédients : Chou rouge (100 %)

### Salade verte cf

Ingrédients : Mélange de salade verte (100 %)

### Tartiflette

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Ingrédients : Pommes de terre (61 %), lardons fumés 4\*4[poitrine de porc, eau, sel, sirop de glucose, acétate et erythorbate de sodium, nitrite de sodium], Fromage à raclette [lait pasteurisé de vache, sel, ferments lactiques et d'affinage, chlorure de calcium], Eau, Lait uht demi-écrémé, Oignons, Huile de tournesol, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, coagulant], Farine de blé, Sel , Poivre gris, Muscade

### Tartiflette de dinde

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Ingrédients : Pommes de terre (62 %), Cube de dinde [viande de cuisse de dinde, eau, dextrose de blé, sel, E326, E451, E407, E250, E301], Fromage à raclette [lait pasteurisé de vache, sel, ferments lactiques et d'affinage, chlorure de calcium], Eau, Lait uht demi-écrémé, Oignons, Huile de tournesol, Farine de blé, Poivre gris, Muscade

### Ananas au sirop

Ingrédients : Ananas tranché (100 %)

### Poire au sirop

Ingrédients : Poire au sirop [poire williams, eau, sirop de glucose-fructose, sucre, E330] (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine

193 rue du pradet ZAC de la Millones

83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Mardi 10 Décembre 2019

### Filet de colin MSC sauce maître d'hôtel

Allergènes : GLUTEN, LAIT, POISSONS, SULFITES

Ingrédients : Eau (46 %), Coeur de colin d'alaska (46 %), Farine de blé, Huile de tournesol, Jus de citron [jus de citron naturel, E224], Beurre, Persil, Fumet de poisson [sel, maltodextrine, arômes, féculé, poisson en poudre, aromate, extraits de vin blanc, huile de tournesol oléique, E330], Ciboulette, Sel

### Purée de potirons fraîche

Allergènes : LAIT, SULFITES

Ingrédients : Eau (74 %), Courge-Potiron fraîche, Purée de pomme de terre [Pomme de terre, E471, E450, acide citrique, E223, curcuma], Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Sel, Muscade

### Gouda

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Gouda [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, présure microbienne, E160a] (100 %)

### Saint paulin

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Saint paulin [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, E235, E160] (100 %)

### Fruit

Ingrédients : Clémentine (100 %)

### Fruit

Ingrédients : Pomme (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Jeudi 12 Décembre 2019

### Rôti de veau

Allergènes : GLUTEN

**Ingrédients :** Rôti de veau [épaule et bas de carré] (55 %), Eau (42 %), Farine de blé, Huile de tournesol, Fond brun [amidon modifié, fécule, sel, arômes, maltodextrine, extrait de vin blanc, graisse de boeuf, viande de boeuf], Sel, Ail, Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment]

### Galettes de légumes CF

Allergènes : CELERI

**Ingrédients :** Galette de légumes [pomme de terre, carottes, petit pois, haricots, huile de palme, flocons de pommes de terre, sel, sucre, amidon de pomme de terre, arômes, E464, fibre de pois, sel de céleri, dextrose, E300] (100 %)

### Port salut

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Port salut [lait pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante microbienne, rocou] (100 %)

### Tomme blanche

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Tomme blanche [lait de vache, pasteurisé, sel, ferments lactiques, E235, E171] (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Orange (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Poire (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Vendredi 13 Décembre 2019

### Kouki cf

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Ingrédients : Chou kouki (100 %)

### Salade d'endives coupées

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Ingrédients : Endive (100 %)

### Bolognaise de soja bio

Allergènes : GLUTEN, SOJA

Ingrédients : Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330] (38 %), Eau, Eau, Protéine de soja bio [graines de soja jaune bio], Oignons, Carotte en cube, Farine de blé, Huile de tournesol, Ail, Persil, Bouillon de légumes [maltodextrine, dextrose, légumes, extrait de poireau, tomate, carotte, féculé, arômes naturels, épices, plantes aromatiques, E551, huile de tournesol oléique], Sel, Herbes de Provence [romarin, basilic, thym, origan, marjolaine], Sel, Feuilles de laurier

### Riz

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Riz long indica (90 %), Huile de tournesol, Beurre, Sel

### Panna cotta maison + Coulis de framboise

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Lait uht demi-écrémé (58 %), Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], , Sucre, Agar Agar à 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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine

193 rue du pradet ZAC de la Millones

83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Lundi 16 Décembre 2019

### Capellettis fromage épinards BIO à la crème

Allergènes : GLUTEN, LAIT

**Ingrédients :** Eau (60 %), Cappellettis fromage/épinard bio frais [semoule de blé dur bio, eau, épinards déshydratés bio, farine de blé de type 0 bio, levure de bière bio, sel, emmental bio, purée d'épinard bio, fromage blanc bio, huile de tournesol désodorisée bio, poivre noir bio, muscade bio], Eau, Crème fraiche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, coagulant], Huile de tournesol, Farine de blé, Huile de tournesol, Beurre, Sel , Sel , Muscade

### Mimolette

Allergènes : LAIT

**Ingrédients :** Mimolette [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, E160b] (100 %)

### Saint Nectaire AOP

Allergènes : LAIT

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

### Purée de poires

**Ingrédients :** Purée de poire [poire, E300] (100 %)

### Purée de pommes

**Ingrédients :** Purée de pomme [pomme, 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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Mardi 17 Décembre 2019

### Carottes râpées maison

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Ingrédients : Carotte fraîche (98 %), Jus de citron [jus de citron naturel, E224]

### Saucisse de dinde

Allergènes : GLUTEN

Ingrédients : Chipolatas de volaille [viande de dinde et de poulet, gras de boeuf, eau, fibre de blé, E326, E262, E263, sirop de glucose, sel, plantes aromatiques, épices, betterave rouge, arômes naturels, E301, E120, eau, E404, E460, E412, E270] (100 %)

### Saucisse de toulouse grillée

Allergènes : LAIT, MOUTARDE

Ingrédients : Saucisse de toulouse [maigre et gras de porc, dextrose, épices, arômes, ascorbate de sodium, lactate de potassium, acétate de potassium] (100 %)

### Lentilles au jus

Ingrédients : Eau (56 %), Lentilles vertes, Carottes rondelle, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Oignons, Sel, Ail, Feuilles de laurier

### Yaourt aromatisé

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Yaourts aromatisés [lait écrémé à base de poudre de lait, lait écrémé, sucre, crème, poudre de lait écrémé, arômes naturels, arôme naturel de vanille et autres arômes naturels, ferments lactiques] (100 %)

### Yaourt sucré

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Yaourt nature sucré [lait écrémé à base de poudre de lait, lait écrémé, sucre, crème, poudre de lait écrémé, ferments lactiques] (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 du Jeudi 19 Décembre 2019

### Mijoté de dinde LR en robe d'hiver

Allergènes : GLUTEN

**Ingrédients :** Emincé de hauts de cuisse de dinde label rouge (40 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Marron entier, Champignons émincés, Oignons, Carotte en cube, Farine de blé, Huile de tournesol, Ail, Herbes de Provence [romarin, basilic, thym, origan, marjolaine], Sel

### Pommes pin CF

**Ingrédients :** Pomme pin forestine [pommes de terre, huile de tournesol, farine de riz, pomme de terre déshydratés, amidon de pomme de terre, sel, E461, dextrose, épices] (100 %)

### Chocolats de noel

Allergènes : FRUITS A COQUE, LAIT, SOJA

**Ingrédients :** Napolitain de Noël [Sucre, beurre, cacao, poudre de lait entier, pâte de cacao, arôme naturel de vanille] (50 %), Papillottes chocolat-praliné [sucre, pâte de noisettes, pâte d'amandes, pâte de cacao, graisses végétales de palme et palmiste, beurre de cacao, poudre de lait entier, lactoserum en poudre, cacao maigre en poudre, matière grasse de lait anhydre, lécithine, arômes, lactose] (50 %)

### Clementine de noel

**Ingrédients :** Clémentine (100 %)

### Gateau "sapin"

Allergènes : ARACHIDES, CELERI, GLUTEN, FRUITS A COQUE, SESAME, LAIT, OEUFS, SOJA, SULFITES

**Ingrédients :** Sapin tout chocolat [crème, eau, sucre, blanc d'oeuf, farine de blé, chocolat noir, pâte et beurre de cacao, lécithine de soja, jaune d'oeuf, cacao en poudre, poudre de lait, sirop de glucose, amidon de maïs, arôme naturel de vanille, chocolat blanc, huile de tournesol, E330, E1505, E170] (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 MEDITERRANEE

Terres de Cuisine  
193 rue du pradet ZAC de la Millones  
83140 SIX FOURS LES PLAGES

FR  
83.129.252  
CE

## DEJEUNER du Vendredi 20 Décembre 2019

### Poisson pané MSC et citron

Allergènes : GLUTEN, LAIT, POISSONS

Ingrédients : Poisson pané [filet de colin, chapelure, huiles végétales, eau, blé, farine de riz, protéines de lait et sel] (82 %), Citron frais

### Gnocchis

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Ingrédients : Gnocchis de pomme de terre [semoule de blé dur, purée de pommes de terre, eau, sel] (96 %), Huile de tournesol, Beurre, Sel

### Bleu

Allergènes : LAIT

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

### Bonbel

Allergènes : LAIT

Ingrédients : Bonbel [lait, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante microbienne, rocou] (100 %)

### Fruit

Ingrédients : Banane (100 %)

### Fruit

Ingrédients : Poire (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.