

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 6 Janvier 2025
MAUVES ECOLE 4499

Salade de lentilles BIO aux oignons

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 03/01/2025 A consommer jusqu'au : 07/01/2025

Ingrédients : Lentilles vertes* [lentilles vertes*, arôme naturel] (79 %), Oignons, 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

Cappelletis fromage épinards BIO à la crème

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 250 g

Fabriqué le : 03/01/2025 A consommer jusqu'au : 07/01/2025

Ingrédients : Eau (60 %), Cappelletis fromage/épinard* [semoule de blé dur*, eau, épinards*, farine de blé*, levure de bière*, sel, emmental*, fromage blanc*, huile de tournesol*, poivre noir*, muscade*], Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Farine de riz, Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Sel , Sel , Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	179 KCal 748 KJ
Lipides	9,802 g
- dont acides gras saturés	5,884 g
- dont sucres	1,025 g
Glucides	17,865 g
Protéines	4,837 g
SEL	1,196 g

Clémentine IGP Corse

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Fruit de saison (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	42 KCal 174 KJ
Lipides	0,19 g
- dont acides gras saturés	0 g
- dont sucres	9,19 g
Glucides	9,19 g
Protéines	0,8 g
SEL	0,016 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 7 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Potée de boeuf VF et flageolets

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 06/01/2025 A consommer jusqu'au : 11/01/2025

Ingrédients : Emincé de boeuf (51 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Flageolets [flageolets verts, eau, sel], E509], Carottes, Oignons, Farine de riz, Sel , Ail, Huile de colza, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

Potée de flageolets

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 06/01/2025 A consommer jusqu'au : 11/01/2025

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 riz, Sel , Ail, Huile de colza, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

Haricots verts BIO à l'ail

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 06/01/2025 A consommer jusqu'au : 10/01/2025

Ingrédients : Haricots verts* (94 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sel , Ail, Curcuma

Chanteneige BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 17 g

Ingrédients : Chanteneige* [lait*, crème*, ferments lactiques, sel] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	306 KCal
	1278 KJ
Lipides	29,4 g
- dont acides gras saturés	19,6 g
- dont sucres	2,94 g
Glucides	2,94 g
Protéines	7,35 g
SEL	0,862 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.

Couronne des Rois au sucre

Allergènes : GLUTEN, FRUITS A COQUE, LAIT, OEUFS, SOJA

Poids Net : 42 g

Ingrédients : Brioche au beurre nature cuite [farine de blé, oeufs plein air, beurre, sucre, poudre de lait entier, gluten de blé, levure, sel, fibre de blé, sucre grain] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	318 KCal
	1327 KJ
Lipides	9,92 g
- dont acides gras saturés	6,785 g
- dont sucres	12,172 g
Glucides	47,885 g
Protéines	9,186 g
SEL	0,942 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 9 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

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 %)

Oeuf dur mayonnaise

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Oeufs dur [oeufs, E330, E260] (85 %), Mayonnaise allégée [eau, huile de colza, vinaigre, E1404, graines de moutarde, sel, E330, E224, sucre, jaune d'oeuf, E270, E415, E202, arôme, E161b, E385]

Quenelles natures BIO sauce mornay

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 08/01/2025 A consommer jusqu'au : 12/01/2025

Ingrédients : Quenelle* [eau, oeuf*, semoule de blé dur*, beurre*, huile de tournesol*, poudre de lait entier*, sel] (49 %), Eau, Lait uht demi-écrémé, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, fécule de pdt, présure], Farine de riz, Jaunes d'oeufs, Sel, Muscade

Carottes Bio à l'ail

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 08/01/2025 A consommer jusqu'au : 12/01/2025

Ingrédients : Carottes* (93 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sel, Ail, Curcuma

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
Sels	0,005 g

Information allergènes :

Présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'oeufs, 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 10 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Coleslaw de choux BIO sauce cocktail**

Allergènes : GLUTEN, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 09/01/2025 A consommer jusqu'au : 14/01/2025

Ingrédients : Carotte* (44 %), Chou blanc*, Mayonnaise allégée [eau, huile de colza, jaune d'oeuf, sel, sirop de glucose, amidon modifié, vinaigre d'alcool, sucre, graines de moutarde, épice, arôme naturel de moutarde, E415, E200, E270, E330, E160a, E385], Purée de tomates [tomates], Sel, Chapelure [farine de blé, levure, sel]

Marmite de colin MSC, moules et crevettes

Allergènes : CELERI, CRUSTACES, LAIT, MOLLUSQUES, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 09/01/2025 A consommer jusqu'au : 13/01/2025

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

Boulgour BIO

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 09/01/2025 A consommer jusqu'au : 13/01/2025

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
- dont sucres	0,4 g
Glucides	21,605 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.

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
- dont sucres	17,6 g
Glucides	19,2 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.

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 13 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Taboulé BIO

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 10/01/2025 A consommer jusqu'au : 15/01/2025

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

Merlu MSC sauce aux olives

Allergènes : POISSONS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 10/01/2025 A consommer jusqu'au : 15/01/2025

Ingrédients : Merlu (56 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Purée de tomates [tomates], Farine de riz, Olives noires [olives noires, sel, E579], Olives vertes dénoyautées [olives vertes, sel, E270, E300, E330], Ail, Sel, Basilic, Huile de colza, Sucre, Herbes de Provence

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	123 KCal
	515 KJ
Lipides	3,321 g
- dont acides gras saturés	0,779 g
- dont sucres	2,391 g
Glucides	6,518 g
Protéines	16,785 g
SEL	0,95 g

Sauté de porc VF aux olives

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 10/01/2025 A consommer jusqu'au : 15/01/2025

Ingrédients : Sauté de porc (60 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Purée de tomates [tomates], Farine de riz, Olives noires [olives noires, sel, E579], Olives vertes dénoyautées [olives vertes, sel, E270, E300, E330], Ail, Sel, Basilic, Huile de colza, Sucre, Herbes de Provence

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	333 KCal
	1390 KJ
Lipides	23,325 g
- dont acides gras saturés	8,06 g
- dont sucres	2,733 g
Glucides	6,649 g
Protéines	24,01 g
SEL	0,99 g

Brocolis BIO à la crème

Allergènes : LAIT

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 10/01/2025 A consommer jusqu'au : 14/01/2025

Ingrédients : Brocolis* (73 %), Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Farine de riz, Sel , Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	79 KCal
	329 KJ
Lipides	6,39 g
- dont acides gras saturés	3,401 g
- dont sucres	0,389 g
Glucides	2,811 g
Protéines	2,495 g
SEL	0,518 g

Kiwi BIO

Poids Net : 90 g

Ingrédients : Fruit de saison* (100 %)

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 Mardi 14 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Carottes râpées BIO vinaigrette

Allergènes : MOUTARDE, SULFITES

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 13/01/2025 A consommer jusqu'au : 18/01/2025

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
- dont sucres	3,933 g
Glucides	5,384 g
Protéines	0,711 g
SEL	1,304 g

Pané de blé épinard

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 13/01/2025 A consommer jusqu'au : 17/01/2025

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
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

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.

Poulet VF rôti BIO

Poids Net : 0 g

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

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

Crème dessert vanille BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Crème dessert vanille* [lait entier*, sucre de canne*, crème*, amidons, arôme naturel de vanille, E407, concentré de carotte et de pomme*, poudre de lait écrémé*, caramel*, sel, protéines de lait*] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	116 KCal 484 KJ
Lipides	4,3 g
- dont acides gras saturés	2,8 g
- dont sucres	13,6 g
Glucides	16,5 g
Protéines	2,8 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.

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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

FR
26.281.002
CE

DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 16 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Dahl de lentilles

Allergènes : SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 15/01/2025 A consommer jusqu'au : 20/01/2025

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 riz, Huile de colza, Sucre, Sel, Ail, Curry, Paprika, Gingembre, Cumin, Curcuma

Riz de Camargue IGP BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 15/01/2025 A consommer jusqu'au : 20/01/2025

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
- dont sucres	0,194 g
Glucides	29,207 g
Protéines	2,541 g
SEL	0,52 g

Petit suisse aromatisé BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 50 g

Ingrédients : Petit suisse aromatisé* [lait demi-écrémé pasteurisé*, sucre*, abricot*, fraise*, banane*, eau, amidon de maïs*, jus de carotte*, jus de sureau*, arômes naturels, E330] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	122 KCal
	509 KJ
Lipides	5,7 g
- dont acides gras saturés	3,7 g
- dont sucres	12 g
Glucides	12,6 g
Protéines	5 g
SEL	0,07 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.

Clémentine IGP Corse

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Fruit de saison (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	42 KCal 174 KJ
Lipides	0,19 g
- dont acides gras saturés	0 g
- dont sucres	9,19 g
Glucides	9,19 g
Protéines	0,8 g
SEL	0,016 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 17 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Salade verte BIO**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Bolognaise de thon MSC

Allergènes : POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 16/01/2025 A consommer jusqu'au : 21/01/2025

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

Tortis BIO

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 16/01/2025 A consommer jusqu'au : 21/01/2025

Ingrédients : Eau (77 %), Pâte torti* [semoule de blé dur*], Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Huile de colza, Beurre, Sel, Sel, Poivre noir

Purée de pommes BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Purée de pomme* [pomme*] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	54 KCal
	228 KJ
Lipides	0,5 g
- dont acides gras saturés	0,1 g
- dont sucres	11 g
Glucides	12 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.

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 20 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Couscous de pois chiches BIO et ses légumes BIO

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 17/01/2025 A consommer jusqu'au : 22/01/2025

Ingrédients : Eau, Pois chiches* [pois chiches*, sel, arôme naturel], Carottes*, Navet blanc*, Courgettes*, Oignons, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Sel, Razelhanout [coriandre, curcuma, fenouil, fenugrec, romarin], Paprika, Gingembre, Poivre noir

Semoule BIO couscous

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 17/01/2025 A consommer jusqu'au : 22/01/2025

Ingrédients : Eau (45 %), Semoule couscous* [Semoule de blé dur *] (45 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sel

Gouda BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 20 g

Ingrédients : Gouda* [lait pasteurisé*, ferments lactiques, sel, enzyme coagulante, E509] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	352 KCal 1471 KJ
Lipides	28 g
- dont acides gras saturés	20 g
- dont sucres	0,5 g
Glucides	1 g
Protéines	24 g
SEL	1,5 g

Clémentines BIO

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Fruit de saison* (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	42 KCal 174 KJ
Lipides	0,19 g
- dont acides gras saturés	0 g
- dont sucres	9,19 g
Glucides	9,19 g
Protéines	0,8 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 21 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Hoki MSC sauce vierge**

Allergènes : POISSONS, SULFITES

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 20/01/2025 A consommer jusqu'au : 25/01/2025

Ingrédients : Hoki (90 %), Huile de colza, Tomates, Eau, Huile d'olive vierge extra, Oignons, Jus de citron [jus de citron, E224], Basilic, Sel , Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	
	156 KCal
	652 KJ
Lipides	9,199 g
- dont acides gras saturés	1,861 g
- dont sucres	0,095 g
Glucides	0,143 g
Protéines	18,129 g
SEL	0,277 g

Viande choucroute

Allergènes : CELERI

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 20/01/2025 A consommer jusqu'au : 24/01/2025

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] (56 %), Saucisse fumée [viande et gras de porc, eau, sel, dextrose, épices, E316, E451, E450, boyau naturel de porc], Eau, Eau, Brunoise de légumes [carottes, poireaux, céleris, navets, oignons], Oignons, Farine de riz, Sel , Laurier, Herbes de Provence, Poivre noir, Baies de genièvre

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	
	305 KCal
	1275 KJ
Lipides	28,111 g
- dont acides gras saturés	10,741 g
- dont sucres	0,403 g
Glucides	1,594 g
Protéines	11,404 g
SEL	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.

Duo de choux et pommes de terre choucroute

Allergènes : CELERI

Poids Net : 135 g

Fabriqué le : 20/01/2025 A consommer jusqu'au : 24/01/2025

Ingrédients : Pommes de terre grenailles (58 %), Chou pour choucroute [choucroute, eau, sel] (33 %), Eau, Brunoise de légumes [carottes, poireaux, céleris, navets, oignons], Farine de riz, Sel, Laurier, Herbes de Provence, Poivre noir, Baies de genièvre

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	62 KCal 258 KJ
Lipides	0,247 g
- dont acides gras saturés	0,001 g
- dont sucres	1,347 g
Glucides	13,033 g
Protéines	1,826 g
SEL	0,514 g

Munster AOP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Munster aop [lait, sel, ferments lactiques, présure] (100 %)

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.

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 23 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Salade verte BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Bâtonnets de mozzarella panés

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Pané mozzarella [farine, blé, maïs, huile de tournesol, eau, pommes de terre, albumine d'oeuf, sel, levure, épices, E450(i), E461, E500(ii), mozzarella, lait, E1414, blanc d'oeuf, lactose, amidon de pomme de terre, protéines de lait] (100 %)

Saucisse de Toulouse CE2 VF

Poids Net : 90 g

Fabriqué le : 22/01/2025 A consommer jusqu'au : 27/01/2025

Ingrédients : Saucisse de toulouse [viande et gras de porc, sel, boyau naturel de porc, dextrose, E331, E262i, E263, E301, E326, betterave, E252, arômes et ferments] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	277 KCal
	1158 KJ
Lipides	22,733 g
- dont acides gras saturés	11,367 g
- dont sucres	0,517 g
Glucides	0,517 g
Protéines	17,567 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.

Purée de pommes de terre au cantal Bio

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 22/01/2025 A consommer jusqu'au : 27/01/2025

Ingrédients : Pommes de terre cube* (60 %), Eau, 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], Sel, Muscade

Moelleux aux pommes caramélisées maison

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 22/01/2025 A consommer jusqu'au : 27/01/2025

Ingrédients : Pommes morceaux HVE [pomme, sucre, sirop de glucose-fructose, arôme, E1442, beurre concentré] (34 %), 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	294 KCal 1228 KJ
Lipides	12,804 g
- dont acides gras saturés	2,427 g
- dont sucres	23,779 g
Glucides	40,082 g
Protéines	4,525 g
SEL	0,305 g

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
- dont sucres	72 g
Glucides	72 g
Protéines	0,1 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.

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 24 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Salade de coquillettes BIO provençale**

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 23/01/2025 A consommer jusqu'au : 27/01/2025

Ingrédients : Pâte coquillette* [semoule de blé dur*] (40 %), World mix [courgettes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol] (39 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Jus de citron [jus de citron, E224], Eau, Sel, Ail, Sel, Poivre noir

Bâtonnets de colin MSC panés et citron

Allergènes : GLUTEN, POISSONS

Poids Net : 75 g

Fabriqué le : 23/01/2025 A consommer jusqu'au : 28/01/2025

Ingrédients : Bâtonnet de colin [chair de colin d'alaska, farine de blé, huile de colza et tournesol, eau, amidon de pomme de terre, sel, levure, paprika, poivre blanc] (83 %), Citron

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	190 KCal
	794 KJ
Lipides	8,36 g
- dont acides gras saturés	1,017 g
- dont sucres	2,44 g
Glucides	16,49 g
Protéines	12,16 g
SEL	0,832 g

Choux fleurs BIO mornay

Allergènes : LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 23/01/2025 A consommer jusqu'au : 27/01/2025

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

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	55 KCal
	229 KJ
Lipides	2,956 g
- dont acides gras saturés	1,732 g
- dont sucres	1,221 g
Glucides	3,427 g
Protéines	3,618 g
SEL	0,289 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 Lundi 27 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Salade verte BIO**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Ragoût de dinde VF Label Rouge et lentilles

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/01/2025 A consommer jusqu'au : 29/01/2025

Ingrédients : Emincé de hauts de cuisse de dinde Label rouge (48 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Lentilles vertes, Farine de riz, Persil plat, Ail, Sel, Huile de colza, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

Ragout de lentilles

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/01/2025 A consommer jusqu'au : 29/01/2025

Ingrédients : Eau (46 %), Lentilles vertes, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Farine de riz, Huile de colza, Persil plat, Ail, Sel, Herbes de Provence, Laurier, Poivre noir

Haricots verts BIO à l'ail

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/01/2025 A consommer jusqu'au : 28/01/2025

Ingrédients : Haricots verts* (94 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sel, Ail, Curcuma

Crème dessert chocolat BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 95 g

Ingrédients : Crème dessert chocolat* [lait entier*, sucre*, cacao*, crème*, poudre de lait*, amidon de riz, beurre de cacao*, pâte de cacao*] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	138 KCal
	575 KJ
Lipides	4,7 g
- dont acides gras saturés	3,2 g
- dont sucres	16,6 g
Glucides	19,7 g
Protéines	4,1 g
SEL	0,28 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 28 Janvier 2025

MAUVES ECOLE 4499

Pizza au fromage découpé

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 83 g

Fabriqué le : 27/01/2025 A consommer jusqu'au : 01/02/2025

Ingrédients : Pizza fromage [farine de blé, eau, huile de tournesol et d'olive, levure, sel, purée de tomate, emmental, olives noires, oignons, herbes de Provence, persil, ail, sucre] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	217 KCal 909 KJ
Lipides	7,952 g
- dont acides gras saturés	3,877 g
- dont sucres	1,292 g
Glucides	26,539 g
Protéines	9,94 g
SEL	0,994 g

Parmentier de brandade de colin (pdt 4g)

Allergènes : GLUTEN, LAIT, POISSONS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 27/01/2025 A consommer jusqu'au : 31/01/2025

Ingrédients : Pomme de terre (49 %), Filet de colin d'Alaska MSC, Eau, Huile de colza, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Ail, Sel, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Poivre noir

Kiwi BIO

Poids Net : 90 g

Ingrédients : Fruit de saison* (100 %)

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 Jeudi 30 Janvier 2025**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

Notre omelette soufflée à l'emmental

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 29/01/2025 A consommer jusqu'au : 03/02/2025

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
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.

Steak haché VF BIO au jus

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 29/01/2025 A consommer jusqu'au : 02/02/2025

Ingrédients : Viande bovine* (70 %), 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 riz, Ail, Sel, Huile de colza, Herbes de Provence, Laurier, Laurier

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	228 KCal 952 KJ
Lipides	15,308 g
- dont acides gras saturés	6,856 g
- dont sucres	0,254 g
Glucides	1,269 g
Protéines	21,226 g
SEL	0,819 g

Epinards BIO moulinés

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 29/01/2025 A consommer jusqu'au : 02/02/2025

Ingrédients : Epinards* (54 %), Pommes de terre cube*, Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Sel, Muscade

Fromage blanc nature 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]

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 31 Janvier 2025**MAUVES ECOLE 4499****Chou chinois Bio mayonnaise**

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Chou chinois* (68 %), Mayonnaise allégée [eau, huile de colza, vinaigre, E1404, graines de moutarde, sel, E330, E224, sucre, jaune d'oeuf, E270, E415, E202, arôme, E161b, E385]

Nems aux légumes

Allergènes : POISSONS, SOJA

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Nem de légumes [eau, farine de riz, huile de tournesol, sel, vermicelle de pois réhydraté, oignon, germe de haricot mungo, carotte, pdt, champignon noir réhydraté, châtaigne d'eau, protéine de soja, ciboule, amidon de riz, pulpe d'ail, gingembre, fibre de bambou, sucre, piment] (100 %)

Riz de Camargue IGP BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 30/01/2025 A consommer jusqu'au : 04/02/2025

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
- dont sucres	0,194 g
Glucides	29,207 g
Protéines	2,541 g
SEL	0,52 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.

Notre moelleux ananas

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 30/01/2025 A consommer jusqu'au : 04/02/2025

Ingrédients : Ananas tranché [ananas, eau, sucre, E330] (34 %), 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	277 KCal 1158 KJ
Lipides	12,573 g
- dont acides gras saturés	2,35 g
- dont sucres	20,699 g
Glucides	36,617 g
Protéines	4,332 g
SEL	0,267 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.