

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 10 Mars 2025

MAUVES ECOLE 4499

Hachis parmentier VF BIO

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 0 g

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

Ingrédients : Pommes de terre cube* (40 %), Viande de boeuf hachée*, Eau, Eau, Sauce tomate aromatisée* [tomate*, amidon de maïs*, sel*, huile de tournesol*, sucre*, origan*], Oignons, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Farine de riz, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Tomates concentrées*, Sel, Huile de colza, Persil plat, Ail, Sel, Sucre, Herbes de Provence, Muscade, Laurier, Poivre noir

Parmentier végétal

Allergènes : GLUTEN, LAIT, SOJA

Poids Net : 250 g

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

Ingrédients : Pomme de terre (42 %), Eau, Eau, Protéine de pois texturée*, Oignons*, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Farine de riz, Huile de colza, Tomates concentrées*, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Sel, Persil plat, Ail, Sel, Sucre, Herbes de Provence, Muscade, Laurier, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	105 KCal
	441 KJ
Lipides	3,074 g
- dont acides gras saturés	0,802 g
- dont sucres	0,943 g
Glucides	13,505 g
Protéines	5,941 g
SEL	0,75 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.

Camembert BIO à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 18 g

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

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

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.

DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 11 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Salade de tortis Bio à la tapenade**

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 10/03/2025 A consommer jusqu'au : 14/03/2025

Ingrédients : Pâte torti* [semoule de blé dur*] (86 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Olives noires [olives noires, sel, E579], Jus de citron [jus de citron, E224], Ail, Eau, Sel, Basilic, Câpres [capres, eau, vinaigre, sel], Poivre noir

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 %), Citron

Choux fleurs Bio mornay

Allergènes : LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 10/03/2025 A consommer jusqu'au : 14/03/2025

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

Ananas BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Fruit de saison* (100 %)

Information allergènes :

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 13 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Tartinable de haricots blancs Bio et toast**

Allergènes : GLUTEN, SULFITES

Poids Net : 21 g

Ingrédients : Pain de mie [farine de blé, eau, huile de colza, sucre, levure, sel, arôme dont alcool, farine de fèves, vinaigre, E282, gluten de blé, extrait d'acérola] (44 %), Haricot blanc* [haricots blancs*, eau, sel], Pois chiches* [pois chiches*, sel, arôme naturel], Eau, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Jus de citron [jus de citron, E224], Cumin, Ail, Sel

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	409 KCal 1708 KJ
Lipides	11,889 g
- dont acides gras saturés	1,496 g
- dont sucres	4,833 g
Glucides	61,119 g
Protéines	14,284 g
SEL	2,018 g

Filet de merlu MSC à l'huile d'olive

Allergènes : POISSONS

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 12/03/2025 A consommer jusqu'au : 17/03/2025

Ingrédients : Merlu (89 %), Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sel , Poivre noir

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	199 KCal 832 KJ
Lipides	14,7 g
- dont acides gras saturés	2,1 g
- dont sucres	0 g
Glucides	0,706 g
Protéines	16,001 g
SEL	0,317 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.

Rôti de porc VF au jus

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 12/03/2025 A consommer jusqu'au : 15/03/2025

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

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	218 KCal 911 KJ
Lipides	11,625 g
- dont acides gras saturés	3,862 g
- dont sucres	0,297 g
Glucides	1,481 g
Protéines	26,846 g
SEL	1,848 g

Galettes de légumes

Poids Net : 104 g

Ingrédients : Galette de légumes [pommes de terre, carotte, huile de tournesol, petit pois, haricot vert, flocon de pomme de terre, sel, arômes naturels] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	176 KCal 736 KJ
Lipides	9,389 g
- dont acides gras saturés	1,111 g
- dont sucres	1,111 g
Glucides	20,192 g
Protéines	2,726 g
SEL	0,808 g

Flan vanille BIO

Allergènes : LAIT

Poids Net : 100 g

Ingrédients : Flan vanille* [lait entier*, sucre de canne*, arôme naturel de vanille*, lait écrémé en poudre*, amidon de maïs, crème*, E407, protéines de lait*, concentré de carotte et de pomme*] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	107 KCal 446 KJ
Lipides	3,2 g
- dont acides gras saturés	2,1 g
- dont sucres	13 g
Glucides	16 g
Protéines	3,5 g
SEL	0,12 g

Information allergènes :

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 14 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Notre clafoutis légumes emmental**

Allergènes : CELERI, GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 13/03/2025 A consommer jusqu'au : 18/03/2025

Ingrédients : Lait uht demi-écrémé, Oeufs, Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, enzyme coagulante, féculé de pdt, présure], Poêlée de légumes CE2 [carotte, céleri, courgette], Farine de blé, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], , Sel , Basilic

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	205 KCal 855 KJ
Lipides	12,942 g
- dont acides gras saturés	7,5 g
- dont sucres	2,932 g
Glucides	10,177 g
Protéines	11,862 g
SEL	0,793 g

Tortellinis fromages sauce tomate Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 250 g

Fabriqué le : 13/03/2025 A consommer jusqu'au : 18/03/2025

Ingrédients : Eau (61 %), Tortelloni* [semoule de blé dur*, oeufs*, eau, fromage blanc*, flocons de pdt*, chapelure*, emmental*, fromage bleu*, huile de tournesol*, sel, poivre*], Sauce tomate aromatisée* [tomate*, amidon de maïs*, sel*, huile de tournesol*, sucre*, origan*], Eau, Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Farine de riz, Oignons*, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Basilic, Ail, Sel , Sel , Sucre

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	128 KCal 537 KJ
Lipides	4,198 g
- dont acides gras saturés	1,739 g
- dont sucres	2,247 g
Glucides	17,71 g
Protéines	4,964 g
SEL	1,013 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.

Pomme jaune BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Fruit de saison* (100 %)

Information allergènes :

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 17 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Rillettes de porc VF**

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Rillettes pur porc [viande de porc, panne de porc, sel, épices, E250] (100 %)

Thon MSC mayonnaise

Allergènes : GLUTEN, OEUFS, POISSONS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 14/03/2025 A consommer jusqu'au : 17/03/2025

Ingrédients : Thon au naturel msc [thon, eau, sel] (74 %), 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], Vinaigre de vin [vinaigre de vin rouge, E221], Sel, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Poivre noir

Gratin de gnocchis, courgettes à l'emmental Bio

Allergènes : GLUTEN, LAIT

Poids Net : 250 g

Fabriqué le : 14/03/2025 A consommer jusqu'au : 19/03/2025

Ingrédients : Gnocchi* [eau, flocons et fécule de pomme de terre*, E392*, semoule de blé dur*, farine de riz*, sel] (44 %), Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Courgettes*, Emmental râpé* [lait de vache*, sel, ferments lactiques, coagulant*], Eau, Farine de riz, Sel, Ail

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	200 KCal
	835 KJ
Lipides	11,837 g
- dont acides gras saturés	6,871 g
- dont sucres	1,394 g
Glucides	17,603 g
Protéines	5,703 g
SEL	0,878 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.

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.

DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 18 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****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

Oeuf dur BIO mayonnaise

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 0 g

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

Pané au fromage

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 17/03/2025 A consommer jusqu'au : 22/03/2025

Ingrédients : Pané fromager [fromage blanc, emmental, mozzarella, farine de blé, eau, féculé de manioc, huile de coprah, blanc d'oeuf, sel, levure, dextrose, gluten de blé, 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

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

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

Chantilly

Allergènes : LAIT

Poids Net : 7 g

Ingrédients : Chantilly [crème, sucre, E942, E941, E471, E407, arôme naturel de vanille] (100 %)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	347 KCal 1451 KJ
Lipides	32,663 g
- dont acides gras saturés	23,476 g
- dont sucres	11,228 g
Glucides	11,228 g
Protéines	2,041 g
SEL	0,071 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 20 Mars 2025

MAUVES ECOLE 4499

Coleslaw de céleris Bio cocktail

Allergènes : CELERI, GLUTEN, OEUFS

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 19/03/2025 A consommer jusqu'au : 24/03/2025

Ingrédients : Carotte* (44 %), Céleri rave* [céleri rave*, E330], 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]

Curry coco de pois chiches et lentilles corail

Allergènes : CELERI, FRUITS A COQUE, LAIT, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 19/03/2025 A consommer jusqu'au : 24/03/2025

Ingrédients : Pois chiche [pois chiches sec trempés, eau, sel] (39 %), Eau, Poêlée de légumes CE2 [carotte, céleri, courgette], Lait de coco [extrait de noix de coco, eau], Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Farine de riz, Lentilles corail, Huile de colza, Jus de citron [jus de citron, E224], Sel, Persil plat, Ail, Curry, Gingembre, Laurier

Semoule Bio

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 19/03/2025 A consommer jusqu'au : 24/03/2025

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

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 cake à la fleur d'oranger

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 56 g

Fabriqué le : 19/03/2025 A consommer jusqu'au : 24/03/2025

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

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	409 KCal 1710 KJ
Lipides	20,307 g
- dont acides gras saturés	5,959 g
- dont sucres	31,198 g
Glucides	50,194 g
Protéines	6,377 g
SEL	0,354 g

Information allergènes :

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 21 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Filet de colin MSC à la crème de ciboulette**

Allergènes : LAIT, POISSONS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 20/03/2025 A consommer jusqu'au : 24/03/2025

Ingrédients : Filet de colin d'Alaska MSC (58 %), Eau, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Oignons, Farine de riz, Echalote, Ciboulette CE2, Huile de colza, Sel, Herbes de Provence

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	121 KCal 505 KJ
Lipides	4,691 g
- dont acides gras saturés	2,371 g
- dont sucres	0,798 g
Glucides	3,671 g
Protéines	16,007 g
SEL	0,574 g

Purée de carottes Bio et pommes de terre Bio

Allergènes : LAIT

Poids Net : 150 g

Fabriqué le : 20/03/2025 A consommer jusqu'au : 25/03/2025

Ingrédients : Pommes de terre cube* (51 %), Carottes*, Eau, Crème fraîche épaisse* [crème de lait pasteurisée*, ferments lactiques], Sel, Muscade

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	71 KCal 295 KJ
Lipides	1,786 g
- dont acides gras saturés	0,981 g
- dont sucres	1,53 g
Glucides	12,113 g
Protéines	1,529 g
SEL	0,566 g

Information allergènes :

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

Saint Nectaire AOP à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 20 g

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

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Lundi 24 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Emincé végétal sauce tomate origan**

Allergènes : GLUTEN

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 21/03/2025 A consommer jusqu'au : 26/03/2025

Ingrédients : Emincé végétal [Protéines de pois et blé, eau, fibre de pois, huile de tournesol, arôme naturel, vinaigre] (53 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Purée de tomates [tomates], Carottes, Oignons, Farine de riz, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sucre, Feuilles d'origan

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	207 KCal
	865 KJ
Lipides	6,713 g
- dont acides gras saturés	1,086 g
- dont sucres	3,62 g
Glucides	10,708 g
Protéines	25,93 g
SEL	1,521 g

Steak haché VF Bio tomate origan

Poids Net : 70 g

Fabriqué le : 21/03/2025 A consommer jusqu'au : 25/03/2025

Ingrédients : Viande bovine* (53 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Purée de tomates [tomates], Carottes, Oignons, Farine de riz, Ail, Sel, Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Sucre, Feuilles d'origan

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	256 KCal
	1071 KJ
Lipides	15,613 g
- dont acides gras saturés	6,886 g
- dont sucres	3,12 g
Glucides	7,008 g
Protéines	21,93 g
SEL	0,721 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

Carré BIO à la coupe

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Carré frais* [lait*, présure*, sel, ferments lactiques] (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.

DEJEUNER PRIMAIRE du Mardi 25 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Salade de riz de Camargue IGP Bio mexicaine**

Allergènes : CELERI, GLUTEN, LAIT, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/03/2025 A consommer jusqu'au : 28/03/2025

Ingrédients : Riz de camargue long étuvé* (36 %), Haricots rouges [haricots rouges, sel, arôme naturel], Mais CE2 [mais doux en grains, eau, sel], Tomates, Ketchup [Purée de tomates, sirop de glucose-fructose, vinaigre, sucre, sel, arômes naturels dont oignon, E330], Huile mélange [80% huile de tournesol, 20% huile d'olive, vitamine D], Oignons, Jus de citron [jus de citron, E224], Sel, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Sel, Paprika, Feuilles d'origan

Filet de merlu MSC sauce colombo

Allergènes : POISSONS, SULFITES

Poids Net : 80 g

Fabriqué le : 24/03/2025 A consommer jusqu'au : 29/03/2025

Ingrédients : Merlu (55 %), Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, E1422, sel, huile de tournesol, sucre, origan], Carottes, Oignons, Poivrons rouges et verts, Farine de riz, Jus de citron [jus de citron, E224], Ail, Sel, Persil plat, Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment], Huile de colza

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	113 KCal 472 KJ
Lipides	2,716 g
- dont acides gras saturés	0,681 g
- dont sucres	1,17 g
Glucides	5,486 g
Protéines	16,626 g
SEL	0,852 g

Haricots verts BIO

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 24/03/2025 A consommer jusqu'au : 28/03/2025

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

ATELIER RHONE-ISERE 4005

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



DEJEUNER PRIMAIRE du Jeudi 27 Mars 2025

MAUVES ECOLE 4499

Salade verte BIO

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Salade batavia* (100 %)

Jambon VF 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

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

Oeufs durs mayonnaise

Allergènes : MOUTARDE, OEUFS, SULFITES

Poids Net : 0 g

Ingrédients : Oeufs dur [oeufs, E330, E260] (91 %), Mayonnaise dose [huile de colza, eau, jaune d'oeuf, sirop de glucose fructose, vinaigre, graines de moutarde, sel, E330, E224, épice, E1404, E412, E415, E160a, E270, E330, E385, arôme]

Truffade

Allergènes : LAIT

Poids Net : 170 g

Fabriqué le : 26/03/2025 A consommer jusqu'au : 31/03/2025

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

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	185 KCal 775 KJ
Lipides	11,956 g
- dont acides gras saturés	7,747 g
- dont sucres	0,828 g
Glucides	11,389 g
Protéines	8,032 g
SEL	0,556 g

Purée de pommes bananes BIO

Poids Net : 100 g

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

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

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

Information allergènes :

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

DEJEUNER PRIMAIRE du Vendredi 28 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Macédoine BIO mayonnaise**

Allergènes : CELERI, GLUTEN, OEUFS, SOJA, SULFITES

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 27/03/2025 A consommer jusqu'au : 01/04/2025

Ingrédients : Macédoine* [petits pois*, haricots verts*, flageolets*, carottes*, navets*] (78 %), 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], Vinaigre de vin [vinaigre de vin rouge, E221], Sel, Chapelure [farine de blé, levure, sel], Poivre noir

Nuggets de blé

Allergènes : CELERI, GLUTEN

Poids Net : 84 g

Ingrédients : Nuggets de blé [eau, farine et protéines de blé, protéines de pois, oignons, huile de tournesol et colza, arôme naturel, céleri, E461, sel, levure] (100 %)

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	258 KCal 1077 KJ
Lipides	13,6 g
- dont acides gras saturés	1,4 g
- dont sucres	1,3 g
Glucides	19,4 g
Protéines	14,4 g
SEL	0,98 g

Choux fleurs Bio mornay

Allergènes : LAIT, OEUFS

Poids Net : 100 g

Fabriqué le : 27/03/2025 A consommer jusqu'au : 31/03/2025

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.

Notre moelleux poires

Allergènes : GLUTEN, LAIT, OEUFS

Poids Net : 60 g

Fabriqué le : 27/03/2025 A consommer jusqu'au : 01/04/2025

Ingrédients : Poire au sirop cube [cubes de poires, eau, sirop de glucose-fructose, 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
	1159 KJ
Lipides	12,577 g
- dont acides gras saturés	2,354 g
- dont sucres	20,429 g
Glucides	36,617 g
Protéines	4,409 g
SEL	0,282 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 31 Mars 2025**MAUVES ECOLE 4499****Notre tortilla Bio**

Allergènes : OEUFS

Poids Net : 82 g

Fabriqué le : 28/03/2025 A consommer jusqu'au : 02/04/2025

Ingrédients : Oeufs* (46 %), Pommes de terre rissolées* [Pommes de terre*, huile de tournesol*] (39 %), Oignons*préfaits [oignons*, huile de tournesol*], , Huile de colza, Vinaigre d'alcool, Sel , Ail, Poivre noir

Déclaration nutritionnelle Pour 100 g

Valeurs énergétiques	190 KCal
	795 KJ
Lipides	11,712 g
- dont acides gras saturés	2,277 g
- dont sucres	0,958 g
Glucides	12,898 g
Protéines	8,293 g
SEL	0,61 g

Epinards BIO moulinés

Allergènes : LAIT

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 28/03/2025 A consommer jusqu'au : 01/04/2025

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

Brie BIO à la coupe

Poids Net : 0 g

Fabriqué le : 28/03/2025 A consommer jusqu'au : 02/04/2025

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.

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.