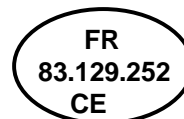


## **ATELIER MEDITERRANEE**

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



## **DEJEUNER du Lundi 3 Juin 2019**

### **Salade de pommes de terre parisienne**

**Ingrédients :** Pommes de terre (81 %), Maïs [maïs doux en grains, eau, sucre, sel], Tomate en cube, Oignons, Huile d'olive vierge extra

### **Taboulé**

**Ingrédients :** Préparation pour taboulé [tomate, eau, oignons, huile d'olive, huile de colza, sel, persil, concentré de tomate, jus concentré de citron, menthe, farine de graines de caroube, gomme guar, arômes] (48 %), Semoule de blé dur (33 %), Tomates concassées [tomates fraîches, jus de tomates, sel, E330]

### **Poulet rôti**

**Ingrédients :** Haut de cuisse de poulet [aut de cuisse de poulet, amidon de tapioca, dextrose, sel] (100 %)

### **Ratatouille**

**Ingrédients :** World mix [courgettes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol] (58 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Purée de tomates, Oignons, Sel

### **Yaourt aromatisé**

**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**

**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.

# ATELIER MEDITERRANEE

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



## DEJEUNER du Mardi 4 Juin 2019

### Bolognaise au thon

**Ingrédients :** Thon [thon listao, eau, sel] (49 %), Eau (34 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Oignons, Sel , Basilic, Ail, Sucre

### Pennes

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

### Emmental

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

### Gouda

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

### Fruit

**Ingrédients :** Nectarine (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Pêche (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



## DEJEUNER du Jeudi 6 Juin 2019

### Salade scarole

Ingrédients : Salade scarole (100 %)

### Braise de boeuf sauce paprika

Ingrédients : Jarret de boeuf (86 %), Carottes rondelle, Oignons, Farine de blé, Huile de tournesol, Fond brun [amidon modifié, fécule, sel, arômes, maltodextrine, extrait de vin blanc, graisse de boeuf, viande de boeuf], Huile d'olive vierge extra, Paprika, Sel , Poivre gris

### Purée de pommes de terre à la noix de muscade

Ingrédients : Eau (59 %), Lait uht demi-écrémé, Purée de pomme de terre [Pomme de terre, E471, E450, acide citrique, E223, curcuma], Sel , Muscade

### Beignet framboises

Ingrédients : Beignet framboise [farine de blé, gluten de blé, eau, sucre, sirop de glucose-fructose, purée concentrée de framboise, amidon modifié de maïs, jus concentré de fruits rouges, E330, arômes naturels, huile de tournesol, oeufs entiers pasteurisés, levure, sel, E481, E472e, farine de fève, E160a, 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 Vendredi 7 Juin 2019

### Filet de colin sauce citron

**Ingrédients :** Coeur de colin d'alaska (77 %), Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Farine de blé, Huile de tournesol, Jus de citron [jus de citron naturel, E224], Fumet de poisson [sel, maltodextrine, arômes, féculé, poisson en poudre, aromate, extraits de vin blanc, huile de tournesol oléique, E330], Sel

### Semoule

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

### Camembert

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

### Tomme noire

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

### Fruit

**Ingrédients :** Banane (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



## DEJEUNER du Mardi 11 Juin 2019

### Salade de maïs, tomates et olives

**Ingrédients :** Maïs [maïs doux en grains, eau, sucre, sel] (79 %), Olives noires [olives noires, sel, E579], Tomate en cube, Huile d'olive vierge extra

### Salade de pois chiches

**Ingrédients :** Pois chiches [pois chiches secs trempés, eau, sel, arôme naturel] (79 %), Concombre frais, Tomate en cube, Huile d'olive vierge extra

### Omelette bio

**Ingrédients :** Omelette bio [oeuf entier bio, lait écrémé reconstitué bio, sel, E415, E412] (100 %)

### Jardinière de légumes

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

### Flan au chocolat

**Ingrédients :** Flan chocolat [lait partiellement écrémé, sucre, eau, amidon, poudre de cacao, sucre, lactose, minéraux du lait, E407, protéines de lait] (100 %)

### Liégeois au chocolat

**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, 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.

## DEJEUNER du Jeudi 13 Juin 2019

### Colombo de dinde

**Ingrédients :** Sauté de dinde (85 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Oignons, Farine de blé, Huile de tournesol, Bouillon de volaille [sel, dextrose, arômes, fécule, graisse et viande de poulet, saccharose, E504i, épices, plante aromatique], Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment], Sel

### Colombo de porc

**Ingrédients :** Sauté de porc (82 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Oignons, Farine de blé, Huile de tournesol, Fond brun [amidon modifié, fécule, sel, arômes, maltodextrine, extrait de vin blanc, graisse de boeuf, viande de boeuf], Épices [curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, poivre, sel, piment], Sel

### Pommes noisette

**Ingrédients :** Pommes noisettes [pomme de terre, huile de tournesol, sel, E464, dextrose, épices] (100 %)

### Brie

**Ingrédients :** Brie [lait pasteurisé de vache, sel, enzyme coagulante, chlorure de calcium, ferments lactiques, penicilium] (100 %)

### Saint Nectaire AOP

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

### Purée de poires

**Ingrédients :** Purée de poire [poire, 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.

# Purée de pommes

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

## Support d'animation

---

### 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



## DEJEUNER du Vendredi 14 Juin 2019

### Melon

Ingrédients : Melon (100 %)

### Nuggets de Blé

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

### Carottes fraîches persillées

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

### Crème anglaise

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.



# ATELIER MEDITERRANEE

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



## DEJEUNER du Lundi 17 Juin 2019

### Tapenade noire maison et toast

**Ingrédients :** Olives noires [olives noires, sel, E579] (44 %), Pain de mie [farine de blé, eau, huile de colza, dextrose, levure, sel, sucre, arôme, farine de fèves, gluten de blé, propionate de calcium, mono-et diglycérides d'acides gras, vinaigre, acide ascorbique. Traces d'alcool] (41 %), Huile de tournesol, Huile d'olive vierge extra, Ail, Anchois à l'huile [anchois, huile végétale, vinaigre d'alcool, sel, E330], Câpres [capres, eau, vinaigre, sel]

### Falafels

**Ingrédients :** Falafel [Pois chiches, eau, fèves, oignons, huiles de tournesol et colza et olive extra vierge, farine de blé, coriandre, persil, sel, épices, menthe douce, E461, aromates]] (100 %)

### Courgettes et carottes rapees

**Ingrédients :** Carotte (50 %), Courgette râpée fraîche (50 %)

### Croisillons aux abricots

**Ingrédients :** Tarte croisillon abricot [abricots, farine de blé, sucre, pommes, eau, huiles et graisses végétales non hydrogénées de palme, coco et colza, oeuf, amidon modifié de maïs, arôme, dextrose, sirop de glucose, E160a, E330, E471, E450i, E500ii, sel, E440, amidon de blé, E202] (100 %)

### ketchup

**Ingrédients :** Ketchup [tomates, sucre, sirop de glucose-fructose, vinaigre, sel, amidon modifié de maïs, arôme, épice] (100 %)

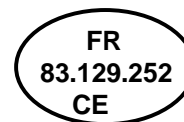
---

#### 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



## DEJEUNER du Mardi 18 Juin 2019

### Chipolatas grillées

Ingrédients : Chipolatas [maigre et gras de porc, sel, dextrose, E301, épices, aromes, E261, E326] (100 %)

### Saucisse de dinde

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 %)

### Coquillettes

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

### Emmental

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

### Tomme blanche

Ingrédients : Tomme blanche [lait de vache, pasteurisé, sel, ferments lactiques, E235, E171] (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.

# Fruit

Ingrédients : Pêche (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 20 Juin 2019

### Pâté de campagne

**Ingrédients :** Pâté de campagne [gras et viande de porc, bouillon de porc, couenne, oignons, sel, farine de blé, sirop de glucose, protéine de soja, blanc d'oeuf, plantes aromatiques, lactose, dextrose, E450, E452, E451, épices, arômes, E466, protéine de lait, sucre, maltodextrine, champignons déshydratés, E301, E120, E250] (100 %)

### Rosette

**Ingrédients :** Rosette [viande de porc, sel, lactose, épices et plantes aromatiques, sirop de glucose, vin, dextrose, érythorbate de sodium, nitrate de potassium, ferments de maturation] (100 %)

### Rôti de boeuf froid

**Ingrédients :** Rôti de boeuf [boule de macreuse, arôme naturel, sel] (100 %)

### Galettes de légumes

**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 %)

### Crème dessert au chocolat

**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 %)

### Mousse au chocolat

**Ingrédients :** Mousse au chocolat [lait écrémé, lactose et minéraux du lait, sucre, poudre de cacao, sucre, huile de coprah, gélatine, E472b, sirop de glucose, crème, E401, protéines de lait] (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



## DEJEUNER du Vendredi 21 Juin 2019

### Poisson pané et citron

**Ingrédients :** Poisson pané [colin d'alaska ou hoki de patagonie ou hoki de nouvelle zélande ou cabillaud, farine de blé, sel, extraits de paprika et de curcuma, huile de tournesol et de colza, eau, amidon modifié de pomme de terre, farine de riz, amidon modifié de maïs, E461, E412, E415, amidon modifié de blé] (82 %), Citron frais

### Ratatouille

**Ingrédients :** World mix [courgettes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol] (58 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Purée de tomates, Oignons, Sel

### Edam

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

### Port salut

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

### Fruit

**Ingrédients :** Cerise (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 Lundi 24 Juin 2019

### Cheeseburger

**Ingrédients :** Cheeseburger [farine de blé, eau, levure, sucre, graines de sésame, huile de colza, dextrose, sel, E282, E472e, E471, levure désactivée, E300, viande de boeuf vbf, protéines de soja réhydratées, gras de boeuf, sel, arômes, E162, concentré de tomate, vinaigre d'alcool, cornichons, oignons, amidon de maïs, oignons déshydratés, fromage fondu, beurre, protéines de lait, amidon modifié de maïs, E331, sel, E160a] (100 %)

### Fishburger

**Ingrédients :** Fish burger [Farine de blé, eau, levure, sucre, graines de sésame, huile de colza, dextrose, sel, E282, E472e, E471, levure désactivée, E300, chair de poisson assaisonnée hachée panée, frite cuite, farine de blé, huile végétale de tournesol et tournesol oléique, amidon transformé de blé, amidon de blé, E461, gluten de blé, arômes, épices et plantes aromatiques, dextrose, sirop de glucose, extrait de paprika, curcumine, arôme naturel de citron, de poivre et de piment, vinaigre, amidon transformé de maïs, lait en poudre, graines de moutarde, E224, E330, E415, E412, arômes, persil, extrait de curcuma] (100 %)

### Frites

**Ingrédients :** Frites à four [pommes de terre, huile de tournesol, dextrose, diphosphate disodique] (100 %)

### Gouda

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

### Saint paulin

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

### Brownie

**Ingrédients :** Brownies [sucre, oeufs entiers, huile de colza, glycérol, sorbitols, farine de blé, poudre de cacao maigre, pâte de cacao, beurre de cacao, E322, arôme vanille, amidon de blé, noisettes, sel, E450, E500, arômes] (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



## DEJEUNER du Mardi 25 Juin 2019

### Courgettes râpées

Ingrédients : Courgette râpée fraîche (100 %)

### Salade de tomates

Ingrédients : Tomate fraîche (100 %)

### Emincé de veau basquaise

Ingrédients : Eau (40 %), Emincé de veau [epaule, bas carré, cuisseau], Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Poivron rouge et vert, Haricots blancs [haricots blancs, sel, arôme naturel], Oignons, Carotte en cube, Farine de blé T55, Huile de tournesol, Ail, Herbes de Provence [romarin, basilic, thym, origan, marjolaine], Sel

### Semoule

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

### Fromage blanc aromatisé

Ingrédients : Fromage blanc aromatisé [lait demi écrémé pasteurisé, sucre, purée de fraises, sirop de glucose-fructose, amidon modifié, protéines de lait, E120, E412, E415, arôme, ferments lactiques, purée de framboises, E163, purée d'abricots, E440, E407, E160c] (100 %)

### Fromage blanc sucré

Ingrédients : Fromage blanc sucré [lait entier pasteurisé, sucre, 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 27 Juin 2019

### Salade de concombres

Ingrédients : Concombre frais (100 %)

### Salade scarole

Ingrédients : Salade scarole (100 %)

### Raviolis de boeuf sauce tomates

Ingrédients : Eau (62 %), Raviolis au boeuf [eau, semoule de blé dur, chapelure, farine de froment, viande de boeuf, oeufs, sel, épeautre égrugé, huile de colza, extrait de levure, épices, arômes, jaune d'oeuf, protéine de froment hydrolysée], Eau, Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Emmental râpé [lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques, coagulant], Oignons, Farine de blé, Huile de tournesol, Sel, Huile d'olive vierge extra, Ail, Sucre, Sel, Basilic

### dés de brebis

Ingrédients : Dés de fromage de brebis [lait de brebis pasteurisé, sel, ferments lactiques] (100 %)

### Clafoutis aux fruits rouges maison

Ingrédients : Eau (38 %), Oeuf entier, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Sucre, Farine de blé, Mélange de fruits rouges [framboise, groseille, mûres, griottes, myrtille, cassis], Semoule de blé dur France 100%, Huile végétale de démoulage

---

#### 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 28 Juin 2019

### Parmentière de patates douces bio au merlu MSC

**Ingrédients :** Eau (54 %), Portion de merlu blanc, Patate douce bio, Oignons, Purée de pomme de terre [Pomme de terre, E471, E450, acide citrique, E223, curcuma], Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Eau, Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Sel, Fumet de poisson [sel, maltodextrine, arômes, fécule, poisson en poudre, aromate, extraits de vin blanc, huile de tournesol oléique, E330], Farine de blé, Huile de tournesol, Muscade, Sel

### Brie

**Ingrédients :** Brie [lait pasteurisé de vache, sel, enzyme coagulante, chlorure de calcium, ferments lactiques, penicilium] (100 %)

### Emmental

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

### Fruit

**Ingrédients :** Banane (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Pêche (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 Lundi 1 Juillet 2019

### Poisson pané et citron

**Ingrédients :** Poisson pané [colin d'alaska ou hoki de patagonie ou hoki de nouvelle zélande ou cabillaud, farine de blé, sel, extraits de paprika et de curcuma, huile de tournesol et de colza, eau, amidon modifié de pomme de terre, farine de riz, amidon modifié de maïs, E461, E412, E415, amidon modifié de blé] (82 %), Citron frais

### Ratatouille

**Ingrédients :** World mix [courgettes, aubergines, poivrons rouges, huile de tournesol] (58 %), Sauce tomate aromatisée [purée de tomate, sucre, E347, sel, huile de tournesol, plantes aromatiques, extrait d'oignon, E330], Purée de tomates, Oignons, Sel

### Camembert

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

### Saint Nectaire AOP

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

### Crème dessert à la vanille

**Ingrédients :** Crème dessert vanille [lait entier, lactose et minéraux du lait, sucre, amidon modifié, crème, arôme, E407, 160b, protéines de lait] (100 %)

### Liégeois à la vanille

**Ingrédients :** Liégeois à la vanille [lait entier, lactose et minéraux du lait, sucre, eau, crème, amidon modifié, lactose, E407, E415, E401, gélatine, E472b, arômes, minéraux du lait, E160b, E150a, protéines de lait] (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 2 Juillet 2019

### Crêpe au fromage

**Ingrédients :** Crêpe au fromage [eau, farine de blé, oeufs entiers frais, lactose et protéines de lait, huile de tournesol, emmental, farine de seigle, sel, E450i, E500ii, amidon de blé, arôme, E150, eau, sucre caramélisé, poivre, muscade] (100 %)

### Aiguillettes de poulet panées

**Ingrédients :** Aiguillette de poulet panée [aiguillettes de poulet, eau, farine de blé, amidon modifié de manioc, aromes, sel, E451i, E450iii, E450i, E407A, levure, huile de tournesol, huile de colza, gluten de blé] (100 %)

### Haricots verts persillés

**Ingrédients :** Haricots verts très fin (94 %), Huile de tournesol, Persil, Ail, Sel , Huile d'olive vierge extra

### Fruit

**Ingrédients :** Abricot (100 %)

### Fruit

**Ingrédients :** Pêche (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 4 Juillet 2019

### Steak haché au jus

**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]

### Polenta crémeuse

**Ingrédients :** Eau (74 %), Polenta [semoule de maïs], Crème fraîche épaisse [crème pasteurisée, ferments lactiques], Sel, Muscade

### Bleu

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

### Gouda

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

### Cocktail de fruits au sirop

**Ingrédients :** Cocktail de fruits [pomme, poire, pêche, eau, ananas, bigarreaux, sirop de glucose-fructose, sucre, sorbate de potassium, E330, E127, amidon transformé de maïs, sel, 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 Vendredi 5 Juillet 2019

### Tomates cerises

Ingrédients : Tomate cerise (100 %)

### Sandwich club poulet

Ingrédients : Sandwich club thon/tomate/mayonnaise frais [farine complète de blé, eau, huile de colza, gluten de blé, sucre, sel, dextrose, levure, farine de blé, E471, E300, tomates, thon, jaune d'oeuf, amidon transformé, sucre, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, lait écrémé reconstitué, E330, E415, fibre de blé] (100 %)

### Yaourt à boire

Ingrédients : Yaourt à boire [lait partiellement écrémé, sucre, purée de fraise, arôme, amidon modifié, protéines de lait, ferments lactiques, E120] (100 %)

### Chips

Ingrédients : Chips [pommes de terre, huile de tournesol, sel marin de guérande] (100 %)

### Pain de mie

Ingrédients : Pain de mie [farine de blé, eau, huile de colza, dextrose, levure, sel, sucre, arôme, farine de fèves, gluten de blé, propionate de calcium, mono-et diglycérides d'acides gras, vinaigre, acide ascorbique. Traces d'alcool] (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.