

# SINOJAR

## Printemps

(le menu peut changer au cours du mois)

### Déjeuners

|    |    |   |  |   |                               |
|----|----|---|--|---|-------------------------------|
| 1  | FR | ROULEAUX DE PORC, DE BACON ET D'ASPERGES AVEC CRÈME DE CHOU-FLEUR ET OIGNON RÔTI                    | 35% Porc (CH), 20% Asperges (IT), 30% Chou-fleur (CH), 20% Oignon (CH), Vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.   | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 2  | FR | DINDE MARINÉE AUX HERBES, SOUPE DE CHAMPIGNONS AVEC CHAMPIGNONS DE PARIS ET CATALOGUE SAUTÉ.        | 35% de viande de dinde (HU), 40% de champignons (CH), 20% de Catalogne (CH), vin blanc, herbes, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.  | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 3  | FR | SOUPE DE POULET AU CHOU-FLEUR ET AU BROCOLI AVEC DU CHILI   | 35 % viande de poulet (CH), 30 % chou-fleur (CH), 30 % brocoli (CH), piment, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre  | Allergènes : aucun.                                     | Voir la date sur le couvercle |
| 4  | FR | JOUE DE PORC CUIE AU FOUR AVEC DE LA SAUGE AUBERGINE CUIE AU FOUR ET CRÈME DE POIREAUX              | 35% Porc (CH), 30% Aubergines (IT), 30% Poireaux (CH), Sauge, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.   | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 5  | FR | BOUCHÉES DE PINTADE FUMÉE SUR PURÉE DE CHOU-FLEUR AU PERSIL   | 35% Viande de pintade (FR), 60% Chou-fleur (CH), Persil, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.   | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 6  | FR | STEAKS DE BŒUF AVEC LÉGUMES DE SAISON, PERSIL ET ÉCORCE DE CITRON.                                  | 35% Viande de bœuf (CH), 60% Légumes de saison (Chou, chou-fleur, brocoli, oignon, fenouil) (CH), Citron, Persil, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.  | Allergènes : aucun.                                     | Voir la date sur le couvercle |
| 7  | FR | RAGOÛT DE LAPIN AVEC OIGNON ET CHOU ROUGE SAUTÉ.  | 35% Viande de lapin (IT), 30% Oignon (CH), 30% Chou rouge (CH), Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.   | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 8  | FR | BOULETTES DE VIANDE DE BŒUF AVEC LÉGUMES DE SAISON ET AUBERGINES, COURGETTES AVEC MENTHE ET PIMENT. | 35% Viande de bœuf (CH), 20% Légumes de saison (Chou, chou-fleur, brocoli, oignons, fenouil) (CH), 20% Aubergines (IT), 20% Courgettes (IT), Menthe, Piment, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.  | Allergènes : sulfites.                                  | Voir la date sur le couvercle |
| 9  | FR | MORUE CONFITE AU THYM ET À LA CRÈME DE CÉLERI-RAVE À L'ÉCORCE D'ORANGE ET AU FENOUIL CUIT AU FOUR   | 35% Filet de poisson frais, morue / Gadus morhua, (FAO 027, chalut), 20% Céleri-rave (CH), 40% Fenouil (CH), Orange, Thym, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.   | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |
| 10 | FR | BOULETTES DE VIANDE DE SAUMON AVEC LÉGUMES DE SAISON CRÈME DE CHOU BLANC ET BROCOLI À LA VAPEUR     | 35% Filet de poisson frais, Saumon/Salmon Salar, (origine : NO, élevage), 20% Légumes de saison (CH) (Fenouil, chou romanesco, oignon, courgettes), Chou blanc (CH), 20% Brocoli (CH), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre  | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |
| 11 | FR | SALADE DE FRUITS DE MER AVEC SEICHE ET LOUP DE MER AVEC LÉGUMES DE SAISON                           | 10% de poisson surgelé, crevettes/Pandalus borealis (pêche au chalut : ARG), 15% de filet de poisson frais, bar/ Sparus aurata (origine : GR élevage), 10% de poisson surgelé, seiche/ Sepia Officinalis (pêche au chalut, Pacifique), 60% de légumes de saison (CH) (Chou blanc, brocoli, chou-fleur, oignon, courgette), citron, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre. | Allergènes : poissons, crustacés, mollusques, sulfites. | Voir la date sur le couvercle |
| 12 | FR | SAUMON THRACE SAISI AU BACON, CÉLERI-RAVE À LA CRÈME ET RADICCHIO                                   | 30% Filet de poisson frais, Saumon/Salmon Salar, (origine : NO, élevage), 5% Porc (CH), 30% Céleri-rave (CH), 30% Radicchio (CH), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.  | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |
| 13 | FR | BAR ÉTUVÉ AU ZESTE DE CITRON, POIVRE ROSE ET TRIFLE DE COURGETTES.                                  | 35% Filet de poisson frais, loup de mer/ Sparus aurata (GR, élevage), 60% Courgettes (IT), Citron, Poivre rose, Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.  | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |
| 14 | FR | FILET DE DAURADE SAISI BROCOLI ROMANESCO RÔTI   | 35% de filet de poisson, dorade/sparus aurata, (élevé, GR), 60% de brocoli Romanesco (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.   | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |
| 15 | FR | FILET DE TRUITE BLANCHE ET BROCOLI EN DEUX CONSISTANCES.  | 35% de poisson frais, truite blanche / onorhynchus mykiss (élevage, IT), 60% de brocoli (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.  | Allergènes : Poisson.                                   | Voir la date sur le couvercle |

Conservation: au réfrigérateur à environ 4°degrés

Mode de cuisson (régénération):

- Micro-ondes 700watt: **Déjeuners** 2 minutes e demi - **Diners** 50 secondes

- Four vapeur 100degrés: **Déjeuners** 10-12 minutes - **Diners** 5 minutes

- Bain-marie: **Déjeuners** 12 minutes - **Diners** 5 minutes

## SINOJAR

## Printemps

(le menu peut changer au cours du mois)

## Dîners

|    |    |  |   |                    |                               |
|----|----|--|---|--------------------|-------------------------------|
| 16 | FR | SOUPE DE CHAMPIGNONS ET CATALOGNE SAUTÉ.           | 40% de champignons de Paris (CH), 30% de champignons de Catalogne (CH), oignon, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 17 | FR | CRÈME DE CHOU-FLEUR ET OIGNONS GRILLÉS.            | 50% Chou-fleur (CH), 40% Oignon (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 18 | FR | CHOU-FLEUR ET BROCOLI AVEC DU CHILI.               | 45% de chou-fleur (CH), 45% de brocoli (CH), piment, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.                                      | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 19 | FR | LÉGUMES DE SAISON, PERSIL ET ZESTE DE CITRON.      | 90% Légumes de saison (CH) (Chou, chou-fleur, brocoli, oignons, fenouil), citron, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre. | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 20 | FR | PURÉE DE CHOU-FLEUR AVEC DU PERSIL.                | 90% Chou-fleur (CH), persil, huile d'olive extra vierge, sel et poivre iodés  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 21 | FR | AUBERGINES AU FOUR ET CRÈME DE POIREAUX            | 45% Aubergines (IT), 45% Poireaux (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 22 | FR | OIGNON ET CHOU ROUGE SAUTÉ.                        | 45% d'oignon (CH), 45% de chou rouge (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 23 | FR | AUBERGINES, COURGETTES, MENTHE ET PIMENT.          | 45% Aubergines (IT), 45% Courgettes (IT), Menthe, Piment, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.                                 | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 24 | FR | CRÈME DE CÉLERI-RAVE ET DE RADICCHIO.              | 45% de céleri-rave (CH), 45% de radicchio (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 25 | FR | LÉGUMES DE SAISON EN DEUX CONSISTANCES             | 90% Légumes de saison (CH) (Fenouil, chou romanesco, oignon, courgette), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.                  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 26 | FR | COURGETTES TRIFOUILLÉES.                           | 90 % de courgettes (IT), Prezezmolo, oignon, huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 27 | FR | CRÈME DE CHOU BLANC ET BROCOLIS CUITS À LA VAPEUR. | 45% de chou blanc (CH), 45% de brocoli (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 28 | FR | CRÈME DE CÉLERI-RAVE ET FENOUIL AU FOUR.           | 45% de céleri-rave (CH), 45% de fenouil (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 29 | FR | RADICCHIO ET BROCOLI ROMANESCO SAUTÉS.             | 95% Broccolo Romanesco (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.  | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |
| 30 | FR | BROCOLIS EN DEUX CONSISTANCES.                     | 95% Brocoli (CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé et poivre.   | Allergènes : aucun | Voir la date sur le couvercle |

Conservation: au réfrigérateur à environ 4°degrés

Mode de cuisson (régénération):

- Micro-ondes 700watt: **Déjeuners** 2 minutes e demi - **Dîners** 50 secondes- Four vapeur 100degrés: **Déjeuners** 10-12 minutes - **Dîners** 5 minutes- Bain-marie: **Déjeuners** 12 minutes - **Dîners** 5 minutes