



SINOJAR
ÉTÉ

(le menu peut changer au cours du mois)

Déjeuners



1	FR	BOUCHÉES DE PORC À LA SAUGE AVEC CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR.	35% porc, (origine : CH), 55% chou-fleur, (origine : CH), sauge, oignon, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
2	FR	POIVRONS FARCIS AU BŒUF ET AU PORC AVEC LÉGUMES DE SAISON.	15 % Viande de porc (CH), 20 % Viande de bœuf (CH), 30 % Poivrons (IT), 30 % Légumes de saison, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
3	FR	BURGER DE POULET GRILLÉ AVEC HARICOTS VERTS ET OIGNON RÔTI	35 % Viande de poulet (CH), 30 % Haricots verts (IT), 40 % Oignon (CH), Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
4	FR	RÔTI DE BŒUF AVEC COURGETTES SAUTÉES À L'AIL.	35% Viande de bœuf, (origine : CH), 55% Courgettes, (origine : CH), 2% Herbes, (origine : CH), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
5	FR	LAPIN RÔTI AUX HERBES AROMATIQUES, ZESTE DE CITRON, AUBERGINES ET POIREAUX.	35 % Viande de lapin (HU), 35 % Aubergines (IT), 25 % Poireau (CH), Herbes aromatiques, Oignon, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
6	FR	SUPRSUPRÊME DE POULET AUX HERBES, OIGNONS ET CHAMPIGNONS.ÊME DE POULET AUX PIMENTS OIGNONS ET CHAMPIGNONS.	35% de viande de poulet, (origine : FR), 20% de champignons, (origine : CH), 20% d'herbes (origine : CH), oignons, herbes, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voit la date sur le couvercle
7	FR	ROULADE DE DINDE ET DE PORC AUX HERBES AROMATIQUES AVEC AUBERGINES RÔTIES ET POIVRONS RÔTIS.	15% Viande de dinde, (origine : HU), 20% Viande de porc, (origine : CH), 30% Aubergine, (origine : CH), 30% Céleri rave, (origine : CH), Menthe, Herbes, Ail, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
8	FR	BOULETTES DE DINDE ET DE PORC AVEC LÉGUMES DE SAISON RÔTIS.	15 % Viande de dinde (HU), 20 % Viande de porc (CH), 60 % Légumes variés (CH), Ail, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergene: sulfite	Siehe Datum auf dem Deckel
9	FR	MORUE FOUETTÉE AVEC DES LÉGUMES ENVELOPPÉS DANS DES FLEURS DE COURGE SUR DES COURGETTES À LA CRÈME ET DES OIGNONS RÔTIS.	35 % Perche, 25 % Fenouil (IT), 35 % Céleri-rave (IT), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : Poisson frais	Siehe Datum auf dem Deckel
10	FR	SAUMON VAPEUR À LA CIBOULETTE, CÔTÉS À LA CRÈME ET FENOUIL AU FOUR.	35% Filet de poisson frais, Dorade royale/ Sparus aurata (origine : GRECE, élevage), 25% Champignons de Paris, (origine : CH), 35% Catalogne, (origine : IT), Persil, Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : Poisson frais	Siehe Datum auf dem Deckel
11	FR	SALADE DE LA MER AVEC CHOU-FLEUR, PERSIL ET ZESTE DE CITRON.	10 % Poisson congelé, crevette/Pandalus borealis (origine : pêche au chalut, Argentine), 10 % Moules/Madiala barbata (origine : élevage, IT), 15 % Filet de poisson frais, bar/Dicentrarchus labrax (origine : GR, élevé), 30% Chou-fleur (origine : CH), 2 % Citron (origine : CH), Oignon, Persil, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : Allergènes : poissons, crustacés, mollusques et sulfites.	Siehe Datum auf dem Deckel
12	FR	FILET DE DORADE ROYALE POÊLÉ, SUR UNE SOUPE DE CHAMPIGNONS DE PARIS SAUTÉS	35% Filet de poisson frais, Dorade royale/ Sparus aurata (origine : GRECE, élevage), 25% Champignons de Paris, (origine : CH), 35% Catalogne, (origine : IT), Persil, Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : Poisson frais	Siehe Datum auf dem Deckel
13	FR	ROULADE DE CABILLAUD AVEC COURGETTE AU FOUR ET CHOU SAUTÉ.	35% Filet de poisson frais, cabillaud/Gadus morhua, (origine : FAO 027 chalut), 50% chou frisé, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : Poisson frais	Siehe Datum auf dem Deckel
14	FR	FILET DE TRUITE SAUMONÉE, AVEC BROCOLI À LA CRÈME ET TRIFLE DE COURGETTES.	35% de poisson, truite saumonée/anorhynchus mykiss (origine : élevage, IT), 25% de brocoli, (origine : CH), 30% de courgette, (origine : CH), persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : Poisson frais	Siehe Datum auf dem Deckel
15	FR	CREVETTES SAUTÉES AU CITRON AVEC BROCOLI À LA VAPEUR.	30% de poisson surgelé, crevettes/Pandalus borealis, (origine : chalut, Argentine), 60% de brocoli, (origine : CH), citron, vin blanc, ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : Crustacés, sulfites.	Siehe Datum auf dem Deckel
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					



Approved by Sinomedica Shou Shen

SINOJAR
ÉTÉ

(le menu peut changer au cours du mois)



Cene/Abendessen/Dîners

16	FR	CHOUX-FLEURS RÔTIS AU FOUR.	95% chou-fleur, (origine : CH), huile d'olive vierge extra, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
17	FR	CHOU SAUTÉ ET HARICOTS VERTS À LA VAPEUR.	55% chou, (origine : CH), 25% haricots verts, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
18	FR	HARICOTS VERTS ET OIGNON RÔTI.	30 % Haricots verts (origine : CH), 40 % Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
19	FR	CHOU-FLEUR CUIT À LA VAPEUR AVEC UNE SAUCE AU PERSIL ET AU ZESTE DE CITRON	90% chou-fleur, (origine : CH), 5% persil, (origine : CH), 2% citron, vinaigre de vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
20	FR	PETITE SOUPE DE CHAMPIGNONS DE PARIS ET DE CHICORÉE SAUTÉE.	45% Champignons de Paris (origine : CH), 45% Chicorée (origine : IT), Persil, Oignon, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
21	FR	LÉGUMES DE SAISON CUIITS AU FOUR.	95% de légumes mélangés, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
22	FR	PIMENTS OIGNONS ET CHAMPIGNONS.	30% champignons, (origine : CH), 20% oignons, (origine : CH), 20% herbes, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
23	FR	BROCOLIS CUIITS À LA VAPEUR AVEC DE L'HUILE DE CITRON.	90% brocoli, (origine : CH), citron, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
24	FR	AUBERGINES ET POIVRONS RÔTIS	45% Aubergines (origine : CH), 45% Poivrons (origine : CH), Menthe, Ail, Vin blanc, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : sulfites	Siehe Datum auf dem Deckel
25	FR	FENOUIL AU FOUR ET CÔTES À LA CRÈME.	50% Poivrons (origine : CH), 40% Oignon (origine : CH), Persil, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
26	FR	POIVRONS ET CRÈME D'OIGNON	90% chou-fleur, (origine : CH), (origine : CH), persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
27	FR	CRÈME DE COURGETTES ET D'OIGNONS RÔTIS.	50% courgette, (origine : CH), 40% oignon, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
28	FR	AUBERGINES ET POIREAUX CUIITS AU FOUR, ZESTE DE CITRON.	45% Aubergines (origine : CH), 45% Poireaux (origine : CH), Zeste de citron, Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
29	FR	COURGETTES SAUTÉES À L'AIL.	90% courgette, (origine : CH), 2% ail, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
30	FR	CRÈME DE BROCOLIS ET COURGETTES SAUTÉES.	45% Brocolis (origine : CH), 50% Courgettes (origine : CH), Huile d'olive extra vierge, Sel iodé, Poivre.	Allergènes : aucun	Siehe Datum auf dem Deckel
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					