



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #1 04.07.2022

### Breakfast

#### Quinoa Pie with Spinach and Parmesan

*Ingredients: Spinach, Quinoa, Parmesan, Egg, Dried Tomatoes, Onion, Sesame Oil, Salt, White Pepper*

*Allergens: Eggs, Dairy, Sesame*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Lunch

#### Beef stew with lentil penne

*Ingredients: Beef (Swiss), Crushed Tomato, Lentil Penne, Onion, Olive Oil, Parmesan, Salt, Adjika, White Pepper*

*Allergens: Milk*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Dessert

#### Poppy roll

*Ingredients: Poppy seed, Milk, Egg, Agave syrup, Filo pastry, Raisin, Dried apricot*

*Allergens: Dairy, Egg, Gluten*

### Dinner

#### Buckwheat tabbouleh with duck confit

*Ingredients: Buckwheat, Duck confit (France), Cucumber, Tomato, Ponzu Yuzu sauce, Onion, Sesame oil, Coriander, Parsley*

*Allergens: Sesame, Soy*

### Petit-déjeuner

#### Tarte au quinoa aux épinards et au parmesan

*Ingredients: Epinard, Quinoa, Parmesan, Oeuf, Tomates séchées, Oignon, Huile de sésame, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Oeufs, Lait, Sesame*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Déjeuner

#### Ragoût de bœuf aux penne de lentilles

*Ingredients: Boeuf (Suisse), Tomate concassé, Penne de lentilles, Oignon, Huile d'olive, Parmesan, Sel, Adjika, Poivre blanc*

*Allergènes: Lait*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Dessert

#### Rouleau de pavot

*Ingredients: Pavot, Lait, Oeuf, Sirop d'agave, Pâte Filo, Raisin sec, Abricot sec*

*Allergènes: Lait, Oeuf, Gluten*

### Dîner

#### Taboulé de sarrasin au confit de canard

*Ingredients: Sarrasin, Canard confit (France), Concombre, Tomate, Ponzu Yuzu sauce, Oignon, Huile de sésame, Coriandre, Persil*

*Allergènes: Sésame, Soja*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #2 05.07.2022

### Breakfast

#### Bircher muesli

*Ingredients: Milk, Yogurt, Kiwi, Rolled oats, Blueberry, Agave syrup*

*Allergens: Dairy, Gluten*

### Lunch

#### Sweet Potato and Cauliflower Curry with Beef Jerky

*Ingredients: Cauliflower, Coconut Milk, Sweet Potato, Beef (Swiss), Onion, Ginger, Crushed Tomato, Soy Sauce, Turmeric, Salt, Curry Paste, Pepper white, Parsley, Kaffir, Garam masala*

*Allergens: Soy*

*\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Dessert

#### Fruit salad with mozzarella

*Ingredients: Orange, Mozzarella, Arugula, Balsamic Caramel, Basil, Mint*

*Allergens: Milk*

### Dinner

#### Piedmontese salad with salmon

*Ingredients: Potato, Carrot, Salmon (Salmo salar, Scotland, Norway), Egg, Yogurt, Onion, Dijon mustard, Grain mustard, Olive oil, Salt, White pepper*

*Allergens: Fish, Egg, Dairy, Mustard*

### Petit-déjeuner

#### Bircher muesli

*Ingredients: Lait, Yaourt, Kiwi, Flocons d'avoine, Myrtille, Sirop d'agave*

*Allergènes: Lait, Gluten*

### Déjeuner

#### Curry de patate douce et de chou-fleur avec de Jerky de bœuf

*Ingredients: Chou-fleur, Lait de coco, Patate douce, Boeuf (Suisse), Oignon, Gingembre, Tomate concassé, Sauce soja, Curcuma, Sel, Curry pâte, Poivre blanc, Persil, Kaffir, Garam massala*

*Allergènes: Soja*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Dessert

#### Salade de fruits à la mozzarella

*Ingredients: Orange, Mozzarella, Roquette, Caramel balsamique, Basilic, Menthe*

*Allergènes: Lait*

### Dîner

#### Salade piémontaise au saumon

*Ingredients: Pomme de terre, Carotte, Saumon (Salmo salar, Ecosse, Norvège), Oeuf, Yaourt, Oignon, Moutarde de Dijon, Moutarde en grain, Huile d'olive, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Poisson, Oeuf, Lait, Moutarde*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #3 06.07.2022

### Breakfast

#### Spinach and sun-dried tomato omelet

*Ingredients: Egg, Spinach, Dried Tomatoes, Salt, White Pepper*

*Allergens: Eggs, Gluten, Sesame*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

\*We recommend to enjoy with sesame crispbread.

### Lunch

#### Fish tart with pea cream

*Ingredients: Peas, Cod (Gadus morhua, Atlantic fishing), Egg, Onion, Smoked salmon (Salmo salar, Scotland, Norway), Olive oil, Salt, White pepper*

*Allergens: Fish, Egg*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Dessert

#### Cheesecake

*Ingredients: Ricotta, Yogurt, Strawberry, Apple, Oat flakes, Egg white, Agave syrup, Gelatin, Vanilla aroma, Baking powder, Pectin*

*Allergens: Dairy, Gluten, Egg*

### Dinner

#### Chicken salad

*Ingredients: Chicken (France, Slovakia), Spinach, Dried apricot, Dried tomatoes, Yogurt, Olive oil, Lemon juice, Dijon mustard, Salt, Turmeric, White pepper*

*Allergens: Dairy, Mustard*

### Petit-déjeuner

#### Omelette aux épinards et tomates séchées

*Ingredients: Oeuf, Epinard, Tomates séchées, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Oeufs, Gluten, Sesame*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

\*Nous vous recommandons de manger avec du pain croquant sésame.

### Déjeuner

#### Tarte au poisson avec la crème de petit pois

*Ingredients: Petits pois, Cabillaud (Gadus morhua, peche Atlantique), Oeuf, Oignon, Saumon fumé (Salmo salar, Ecosse, Norvège), Huile d'olive, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Poisson, Oeuf*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Dessert

#### Cheesecake

*Ingredients: Ricotta, Yaourt, Fraise, Pomme, Flocons d'avoine, Blanc d'oeuf, Sirop d'agave, Gélatine, Vanille arôme, Baking powder, Pectine*

*Allergènes: Lait, Gluten, Oeuf*

### Dîner

#### Salade de poulet

*Ingredients: Poulet (France, Slovakia), Epinard, Abricot sec, Tomates séchées, Yaourt, Huile d'olive, Jus de citron, Moutarde de Dijon, Sel, Curcuma, Poivre blanc*

*Allergènes: Lait, Moutarde*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #4 07.07.2022

### Breakfast

#### Homemade cherry yogurt granola

*Ingredients: Yogurt, Cherry, Rolled oats, Agave syrup, Dried cranberries, Cinnamon*

*Allergens: Dairy, Gluten*

### Lunch

#### Buckwheat beef

*Ingredients: Beef (Swiss), Bolets, Buckwheat, Onion, Crushed tomato, Adjika, Olive oil, Oleic oil, Salt, White pepper*

*\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Dessert

#### Raspberry chocolate cream

*Ingredients: Ricotta, Raspberries, Agave Syrup, Cream, Cocoa, Mint*

*Allergens: Milk*

### Dinner

#### Pumpkin and tofu salad

*Ingredients: Pumpkin, Tofu, Spinach, Honey, Dried Cranberries, Pumpkin Seeds, Salt, Lemon Juice, Soy Sauce, White Pepper*

*Allergens: Soy*

### Petit-déjeuner

#### Granola fait-maison au yogourt aux cerises

*Ingredients: Yaourt, Cerise, Flocons d'avoine, Sirop d'agave, Canneberges séchées, Cannelle*

*Allergènes: Lait, Gluten*

### Déjeuner

#### Bœuf au sarrasin

*Ingredients: Boeuf (Suisse), Bolets, Sarrasin, Oignon, Tomate concassé, Adjika, Huile d'olive, Huile oleic, Sel, Poivre blanc*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Dessert

#### Crème de caillé chocolat framboise

*Ingredients: Ricotta, Framboises, Sirop d'agave, Crème, Cacao, Menthe*

*Allergènes: Lait*

### Dîner

#### Salade de courge et de tofu

*Ingredients: Courge, Tofu, Epinard, Miel, Canneberges séchées, Grains de potimarron, Sel, Jus de citron, Sauce soja, Poivre blanc*

*Allergènes: Soja*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #5 08.07.2022

### Breakfast

#### Creamy Cheesy Spinach Quesadilla

*Ingredients: Spinach, Tortillas galette, Cream, Scamorza, Cinnamon, Salt, White pepper*

*Allergens: Dairy, Gluten*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Lunch

#### Wild rice paella with seafood

*Ingredients: Rice, Coconut Milk, Water, Shrimps, Mussels, Crushed Tomato, Ginger, Tom Yam, Salt, White Pepper*

*Allergens: Soy, Crustaceans*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Dessert

#### Banana and oat tiramisu

*Ingredients: Banana, Agave syrup, Oatmeal, Mascarpone, Egg white, Cream, Baking powder, Hibiscus*

*Allergens: Dairy, Egg, Gluten*

### Dinner

#### Salad with schnitzel

*Ingredients: Tomato, Turkey (Italy, Germany), Mixed salad, Arugula, Egg, Balsamic caramel, Corn flour, Olive oil, Salt, White pepper*

*Allergens: Egg*

### Petit-déjeuner

#### Quésadilla aux épinards crémeux au fromage

*Ingredients: Epinard, Tortillas galette, Crème, Scamorza, Cannelle, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Lait, Gluten*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Déjeuner

#### Paëlla de riz sauvage aux fruits de mer

*Ingredients: Riz, Lait de coco, Eau, Crevettes, Moules, Tomate concassé, Gingembre, Tom Yam, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Soja, Crustacés*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Dessert

#### Tiramisu aux bananes et avoine

*Ingredients: Banane, Sirop d'agave, Farine d'avoine, Mascarpone, Blanc d'oeuf, Crème, Baking powder, Hibiscus*

*Allergènes: Lait, Oeuf, Gluten*

### Dîner

#### Salade aux escalopes

*Ingredients: Tomate, Dinde (Italie, Allemagne), Salade mêlée, Roquette, Oeuf, Caramel balsamique, Farine de maïs, Huile d'olive, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Oeuf*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #6 11.07.2022

### Breakfast

#### Homemade cheese and cherry tart

*Ingredients: Cottage cheese, Cherry, Egg white, Corn flour, Agave syrup, Pectin*

*Allergens: Eggs, Dairy*

\*To be consumed chilled or reheated in the microwave for 2 mins at 900W or in the oven for 7 mins at 120°C.

### Lunch

#### Turkey Meatballs and Quinoa

*Ingredients: Zucchini, Turkey (Italy, Germany), Quinoa, Milk, Onion, Olive oil, Butter, Wheat flour, Salt, White pepper, Nutmeg*

*Allergens: Dairy, Gluten*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Dessert

#### Milk soufflé

*Ingredients: Milk, Egg white, Cocoa, Gelatin, Agave syrup, Maizena, Almond, Vanilla aroma*

*Allergens: Eggs, Milk, Almond*

### Dinner

#### Papaya salad with prawns

*Ingredients: Shrimps, Green Beans, Papaya, Olive Oil, Pine Nuts, Lime Juice, Curry Paste, Salt, White Pepper*

*Allergens: Crustaceans, Nuts, Gluten, Sesame*

\*We recommend to enjoy with sesame crispbread.

### Petit-déjeuner

#### Tarte maison au fromage et aux cerises

*Ingredients: Cottage cheese, Cerise, Blanc d'oeuf, Farine de maïs, Sirop d'agave, Pectine*

*Allergènes: Oeufs, Lait*

\*A consommer frais ou réchauffer au micro-onde 2 min 900W ou au four 7 min à 120 °C.

### Déjeuner

#### Boulettes de dinde et quinoa

*Ingredients: Courgette, Dinde (Italie, Allemagne), Quinoa, Lait, Oignon, Huile d'olive, Beurre, Farine de blé, Sel, Poivre blanc, Muscade*

*Allergènes: Lait, Gluten*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Dessert

#### Soufflé au lait

*Ingredients: Lait, Blanc d'oeuf, Cacao, Gélatine, Sirop d'agave, Maizena, Amande, Vanille arôme*

*Allergènes: Oeufs, Lait, Amande*

### Dîner

#### Salade de papaye aux crevettes

*Ingredients: Crevettes, Haricots verts, Papaya, Huile d'olive, Pignons de pin, Jus de citron vert, Curry pâte, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Crustacés, Fruits à coque, Gluten, Sésame*

\*Nous vous recommandons de manger avec du pain croquant sésame.



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #7 12.07.2022

### Breakfast

#### Shakshuka with eggs

*Ingredients: Pepper, Egg, Onion, Crushed tomato, Agave syrup, Olive oil, Salt, White pepper, Dried herbs*

*Allergens: Eggs, Gluten, Sesame*

\*Reheat in the microwave for 1 min at 900W or in the oven for 5 min at 120°C.

\*We recommend to enjoy with sesame crispbread.

### Lunch

#### Hungarian goulash

*Ingredients: Potato, Celery, Beef (Swiss), Carrot, Onion, Tomato paste, Wheat flour, Olive oil, Parsley, Cumin, Salt, White pepper, Chili powder*

*Allergens: Gluten, Celery*

\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Dessert

#### Almond Chia Pudding

*Ingredients: Almond milk, Blueberry, Chia, Agave syrup, Vanilla aroma, Salt, Almond*

*Allergens: Almond*

### Dinner

#### Zucchini blinis with smoked salmon

*Ingredients: Smoked salmon (Salmo salar, Scotland, Norway), Potato, Zucchini, Cream, Egg white, Milk, Corn flour, Salt, Paprika, White pepper*

*Allergens: Fish, Milk, Eggs*

\*To be eaten chilled or reheat blinis in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.

### Petit-déjeuner

#### Shakshuka aux oeufs pochés

*Ingredients: Poivron, Oeuf, Oignon, Tomate concassé, Sirop d'agave, Huile d'olive, Sel, Poivre blanc, Herbes séchées*

*Allergènes: Oeufs, Gluten, Sésame*

\*Réchauffer au micro-onde 1 min 900W ou au four 5 min à 120 °C.

\*Nous vous recommandons de manger avec du pain croquant sésame.

### Déjeuner

#### Goulasch hongrois

*Ingredients: Pomme de terre, Céleri, Boeuf (Suisse), Carotte, Oignon, Tomate concentré, Farine de blé, Huile d'olive, Persil, Cumin, Sel, Poivre blanc, Chili poudre*

*Allergènes: Gluten, Céleri*

\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.

### Dessert

#### Pudding au Chia aux amandes

*Ingredients: Lait d'amande, Myrtille, Chia, Sirop d'agave, Vanille arôme, Sel, Amande*

*Allergènes: Amande*

### Dîner

#### Blinis de courgettes au saumon fumé

*Ingrédients: Saumon fumé (Salmo salar, Ecosse, Norvège), Pomme de terre, Courgette, Crème, Blanc d'oeuf, Lait, Farine de maïs, Sel, Paprika, Poivre blanc*

*Allergènes: Poisson, Lait, Oeufs*

\*A consommer frais ou réchauffer blinis au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #8 13.07.2022

### Breakfast

#### Apple waffle

*Ingredients: Apple, Egg, Wheat flour, Cream, Agave syrup, Almond, Baking powder, Cinnamon*

*Allergens: Eggs, Dairy, Gluten, Almonds*

*\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Lunch

#### Beef stroganoff with mashed vegetables

*Ingredients: Cauliflower, Beef (Swiss), Mushrooms, Onion, Cream, Oleic oil, Corn flour, Salt, White pepper*

*Allergens: Milk*

*\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Dessert

#### Orange jelly with cherries

*Ingredients: Orange juice, Cherry, Agave syrup, Agar-agar*

### Dinner

#### Vegetable salad and pike-perch fries

*Ingredients: pike perch (Lucioperca, Kazakhstan), zucchini, tomatoes, peas, onions, sweet chili sauce, corn flour, olive oil, sesame seeds, salt, white pepper.*

*Allergens: fish, sesame*

### Petit-déjeuner

#### Gaufre aux pommes

*Ingredients: Pomme, Oeuf, Farine de blé, Crème, Sirop d'agave, Amande, Baking powder, Cannelle*

*Allergènes: Oeufs, Lait, Gluten, Amande*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Déjeuner

#### Stroganoff de boeuf à la purée de légumes

*Ingredients: Chou-fleur, Boeuf (Suisse), Champignons, Oignon, Crème, Huile oleic, Farine de maïs, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Lait*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Dessert

#### Gelée d'orange aux cerises

*Ingredients: Jus d'orange, Cerise, Sirop d'agave, Agar-agar*

### Dîner

#### Salade de légumes et frites de sandre

*Ingrédients: Sandre (Lucioperca, peché Kazakhstan), Courgette, Tomate, Petits pois, Oignon, Sauce au piment doux, Maïzena, Huile d'olive, Sésame, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Poisson, Sésame*





# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #9 14.07.2022

### Breakfast

#### Caesar club sandwich

*Ingredients: Iceberg lettuce, Chicken (France, Slovakia), Sandwich bread, Dried tomatoes, Parmesan, Dijon mustard, Salt, Olive oil, White pepper*

*Allergens: Dairy, Gluten, Mustard*

### Lunch

#### Mini quiche with smoked salmon soufflé

*Ingredients: Milk, Potato, Egg, Smoked Salmon (Salmo salar, Scotland, Norway), Onion, Filo pastry*

*Allergens: Dairy, Egg, Fish, Gluten*

*\*Reheat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Dessert

#### Chocolate fruit salad

*Ingredients: Kiwi, Pineapple, Orange, Blueberry, Chocolate, Water, Cream*

*Allergens: Milk*

### Dinner

#### Spinach salad with squash, chicken liver and honey-mustard sauce

*Ingredients: Squash, Chicken liver (France), Mixed salad, Spinach, Green olive, Orange juice, Agave syrup, Olive oil, Honey, Sesame, Lemon juice, Dijon mustard, Salt, White pepper*

*Allergens: Sesame, Mustard*

### Petit-déjeuner

#### Club sandwich César

*Ingredients: Laitue Iceberg, Poulet (France, Slovakia), Pain de mie, Tomates séchées, Parmesan, Moutarde de Dijon, Sel, Huile d'olive, Poivre blanc*

*Allergènes: Lait, Gluten, Moutarde*

### Déjeuner

#### Mini quiche avec soufflé au saumon fumé

*Ingredients: Lait, Pomme de terre, Oeuf, Saumon fumé (Salmo salar, Ecosse, Norvège), Oignon, Pâte Filo*

*Allergènes: Lait, Oeuf, Poisson, Gluten*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Dessert

#### Salade de fruits au chocolat

*Ingredients: Kiwi, Ananas, Orange, Myrtille, Chocolat, Eau, Crème*

*Allergènes: Lait*

### Dîner

#### Salade d'épinards au courge, foie de poulet et sauce miel-moutarde

*Ingrédients: Courge, Poulet foie (France), Salade mêlée, Epinard, Olive verte, Jus d'orange, Sirop d'agave, Huile d'olive, Miel, Sésame, Jus de citron, Moutarde de Dijon, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Sésame, Moutarde*



# NUTRI'NCO

EAT TASTY. STAY FIT



## Menu #10 15.07.2022

### Breakfast

#### Blueberry feta club sandwich

*Ingredients: Blueberries, Sandwich bread, Feta, Agave syrup, Pectin*

*Allergens: Dairy, Gluten*

### Lunch

#### Moroccan plate: Bissara, Zaalouk and turkey

*Ingredients: Eggplant, Turkey (Italy, Germany), Concentrated Tomato, Beans, Tahini (sesame), Olive Oil, Thyme, Ginger, Cumin, White Pepper, Salt, Turmeric, Paprika*

*Allergens: Sesame*

*\*Heat in the microwave for 3 mins at 900W or in the oven for 10 mins at 120°C.*

### Dessert

#### Poppy powdered fruits and nuts truffles

*Ingredients: Dried Apple, Dried Cranberries, Dried Apricot, Dried Prune, Cashew Nuts, Poppyseed*

*Allergens: Cashew*

### Dinner

#### Nicoise salad

*Ingredients: Potato, Tomato, Green Beans, Tuna, Arugula, Egg, Onion, Olive Oil, Grain Mustard, Salt, White Pepper*

*Allergens: Fish, Egg, Mustard*

### Petit-déjeuner

#### Club sandwich myrtilles feta

*Ingredients: Myrtilles, Pain de mie, Feta, Sirop d'agave, Pectine*

*Allergènes: Lait, Gluten*

### Déjeuner

#### Assiette marocaine: Bissara, Zaalouk et dinde

*Ingredients: Aubergine, Dinde (Italie, Allemagne), Tomate concentré, Haricots, Tahini (sésame), Huile d'olive, Thym, Gingembre, Cumin, Poivre blanc, Sel, Curcuma, Paprika*

*Allergènes: Sesame*

*\*Réchauffer au micro-onde 3 min 900W ou au four 10 min à 120 °C.*

### Dessert

#### Truffes de fruits secs et de noix en poudre de pavot

*Ingredients: Pomme séchée, Canneberges séchées, Abricot sec, Pruneau sec, Noix de cajou, Pavot*

*Allergènes: Cajou*

### Dîner

#### Salade Niçoise

*Ingrédients: Pomme de terre, Tomate, Haricots verts, Thon, Roquette, Oeuf, Oignon, Huile d'olive, Moutarde en grain, Sel, Poivre blanc*

*Allergènes: Poisson, Oeuf, Moutarde*