	Céréales contenant du gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Soja	Lait	Fruits à coques	Celeri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Molusques	Arachides
Les sauces chaudes														
Napolitaine														
Arrabiata														
Bolognaise								x			x			
4 Fromages						x	x							
Carbonara						x								
Saumon	B			x		x								
Pesto rosso														
Les sauces froides														
Balsamique											x			
Vinaigrette à l'ancienne									x		x			
Classique									x		x			
Marinade								x		x	x			
Marinade sans épices											x			
Caesar			x	x		x								
Andalouse			x			x		x	x		x			
Provençale								x	x		x			
Miel Moutarde			x						x		x			
Finlandaise			x			x					x			
Française									x		x			
Sésame	B				x					x	x			
Les bases														
Mâche														
Batavia														
Jeunes pousses d'épinards														
Roquette														
Mesclun														
Feuilles de chêne rouge														
Feuilles de chêne blonde														
Laitue iceberg														
Pâtes trois couleurs	B													
Blé	B													
Lentilles								x						
Quinoa														
Riz trois saveurs														
Boulgour														
Taboulé	B													
Pommes de terre														
Pommes de terre mexicaines								x		x	x			
Haricots verts														
Lentilles/mâche								x						
Pâtes/roquette	B													
Quinoa/jeunes pousses d'épinards														
Duo de Quinoa														
Trio de Quinoa														
Quinoa/lentilles								x						
Riz et légumes secs														
Pâtes fraiches	B		x											

Galette à wraps	B, O, A													
Les pains														
Petit pain pavot	B		x		x	x	x			x				
Petit pain céréales	B		x		x	x	x			x				
Petit pain nature	B		x		x	x	x			x				
Pain à sandwich (rustiguette	B,O													
Les ingrédients														
Les légumes et tartare														
Asperges														
Radis														
Avocat														
Bettraves rouges														
Brocolis														
Soja														
Carottes rapées														
Champignons cuits à l'estragon														
Champignons de paris émincés														
Choux fleur														
Choux rouge émincé														
Cœur d'artichaut														
Coleslaw			x			x			x					
Concombres rondelles														
Cornichons aigre doux									x					
Julienne de courgettes														
Tomates cerises														
Courgettes et Aubergines														
Crosnes														
Fèves														
Fèves de soja														
Haricots verts														
Maïs														
Oignons blancs cuits														
Oignons rouges émincés														
Poids gourmands														
Poivrons aux herbes de provences														
Tomates quartier														
Pommes de terre à la mexicaines														
Pommes de terre à la moutarde														
Pommes de terre à la provencale														
Pommes de terre au paprika														
Olives vertes														
Olives noires														
Tartare de concombre			x			x			x					
tartare de legumes									x					
Tartare de tomates									x					
tofu fumé*	**B**		x	x	x	x	x	x		x				
Les produits marinés														
Aubergines grillées marinées														
Carottes grillées au cumin											x			
Courgettes grillées marinées														
Poivrons marinés														
Tomates séchées											x			
champignons des bois														
Les viandes et poissons														

Bacon crispy														
Chorizo*						x								
Gesier de poulet														
Jambon blanc								x						
Jambon de pays					x	x								
Lardons														
Poulet a l'estragon					x	x								
Poulet à l'origan					x	x								
Poulet au basilic					x	x								
Poulet au curry					x	x								
Poulet aux herbes de provence					x	x								
Poulet mexicain					x	x								
Poulet miel citron					x	x								
Poulet sésame					x	x				x				
Poulet Nature					x	x								
Poulet paprika					x	x								
Saucisse de montbéliard														
Crevettes		x												
Filet d'anchois				x										
Tranchettes de Saumon				x										
Surimi	B	x												
Thon				x										
Les fromages et œufs														
Cheddar rapé						x								
buchette de lait mélangé						x								
Duo edam et mimolette						x								
Emmental cube						x								
Féta						x								
Grana padano coppeaux			x			x								
Mozzarela						x								
fourme d'ambert						x								
emmental rapé						x								
fromage deshydraté						x								
Œuf brouillé			x			x								
Œuf dur			x											
Œuf poché			x											
Les fruits														
Ananas														
Banane														
Fraises														
Kiwi														
Mangue														
Melon														
Orange														
Pamplemousse														
Pastéque														
Pommes														
Raisin														
Les desserts														
Fromage blanc nature						x								
Fromage blanc coulis de fruits rouges						x								
Fromage blanc coulis de fruits exotic						x								
Fromage blanc crème de marrons						x	x							
Fromages blanc compotée pommes caramélisés						x								

Fromages blanc graines de chia /fraise						x								
Fromage blanc graines de chia / ananas						x								
Fromage blanc graines de chia / abricot						x								
Tiramisu classique	B		x			x								
Tiramisu nutella	B		x		x	x	x							
Tiramisu speculoos	B		x		x	x								
Tiramisu pistache/framboise	B		x		x	x	x							x
Tiramisu pistache/chocolat	B		x		x	x	x							x
Mascapone / fraise			x			x								
Mascarpone / framboise			x			x								
Panna cotta framboise						x								
Panna cotta abricot						x								
Pana cotta mangue						x								
Pana cotta pommes vertes						x								
Panna cotta pistache/framboise	B		x		x	x	x							x
panna cotta framboises cuisinées						x								
Cheesecake fruits rouges						x								
Cheesecake fruits exotiques						x								
Cheesecake pommes verte						x								
Riz au lait spéculoos	B				x	x								
Mousse chocolat	B				x	x								
Compote de pommes														
Compote pommes/ cassis														
Compote pommes/bananes														
Compote pommes/ abricots														
Compote pommes/fraise														
Brownie/ crème anglaise	B		x		x	x	x							
Fondant chocolat / crème anglaise	B		x		x	x								
Muffin chocolat au pepites de chocolat	B		x		x	x	x							
Muffin nature au pepites de chocolat	B		x		x	x	x							
Muffin bananes caramel	B		x		x	x	x							
Muffin myrtille crumble	B		x			x	x							
trio de beignets	B		x		x	x	x							
mini beignets sucre	B		x			x								
Beignets chocolat	B		x			x	x							
mini beignets fruits rouges	B		x			x								
mini beignets pommes	B		x			x								
Donut's sucre	B		x		x	x								
Donut's enrobé chocolat noisette	B		x		x	x	x							
Donut's fourré chocolat	B		x		x	x	x							
Donut's ball	B		x		x	x	x							
cookies tout chocolat	B		x		x	x	x							
cookies chocolat blanc cramberry	B		x		x	x	x							
Cookies vanille pépites de chocolat	B		x		x	x								
cookies triple chocolat (D)	B		x		x	x								
cookies double chocolat (D)	B		x		x	x								
Cœur fondant caramel au beurre salé	B		x			x								
Cake citron pavot	B		x			x								
Cake pommes noix	B		x				x							
Cake yaourt	B		x			x								
Cake carotte	B		x											
Flan coco (F)	B		x		x	x	x							
Les vins														
Blanc du pays d'OC											x			

Rosé du pays d'OC											x			
Rouge du pays d'OC											x			