

les petits cuisinés

Les produits relèvent de la réglementation des aliments courants.

LES PETITS LÉGUMES MIXÉS

texture lisse



Carotte : carotte, huile d'olive vierge.

Carotte maïs : carotte, maïs, eau, huile d'olive vierge.

Haricot vert courgette : haricot vert, courgette, huile d'olive vierge.

Haricot vert pomme de terre : haricot vert, pomme de terre, huile d'olive vierge.

Pomme carotte : pomme, carotte.

LES PLATS

texture lisse



Les plats traiteurs mixés

Mixé dinde courgette : pomme de terre, courgette, eau, viande de dinde, huile d'olive vierge.

Mixé dinde potiron : potiron, riz précuit (riz, eau), eau, viande de dinde, huile d'olive vierge.

Mixé poulet carotte : carotte, eau, viande de poulet, huile d'olive vierge.

Mixé poulet courgette : courgette, riz précuit (riz, eau), eau, viande de poulet, huile d'olive vierge.

Mixé boeuf haricot vert : haricot vert, pomme de terre, eau, viande de boeuf, huile d'olive vierge.

petits morceaux



Les plats juniors

Petit Fricassée de dinde au basilic : pomme de terre, carotte, viande de dinde, eau, pomme, huile d'olive vierge, farine de riz, basilic.

Petit Hachis de bœuf carottes : carotte, pomme de terre, viande bovine, eau, huile d'olive vierge.

Petit Parmentier de dinde : pomme de terre, eau, viande de dinde, huile d'olive vierge.

Petit Riz en farandole : riz précuit, boulettes de bœuf (viande bovine, sel), carotte, courgette, huile d'olive vierge.

Petit Quinoa au poulet : quinoa précuit (quinoa, eau), tomate, viande de poulet, courgette, poivron, oignon, basilic, huile d'olive vierge.

LES DESSERTS CRÈCHE

texture lisse



Poire : poire.

Poire abricot : poire, abricot.

Pomme : pomme.

Pomme abricot : pomme, abricot.

Pomme carotte : pomme, carotte.

Pomme poire : pomme, poire.

Pêche pommes morceaux : pomme, pêche.

Pomme d'amour : pomme entière, abricot.

Pomme coeur de framboise : pomme

entière, framboise.

Recettes disponibles en date du 15.08.2017

Ces plats ne contiennent aucun des aliments allergènes suivants :

additifs	céleri	haricot rouge	moutarde	poissons
ail	cerise	kiwi	noix (toutes)	pomme crue
amande	châtaigne	laits (tous)	œuf	porc
ananas	champignon	lapin	orge	sarrasin
arachide	crustacés	lentille	pêche crue	seigle
avocat	épeautre	levure	petit pois	sésame
avoine	fenouil	lin	pignon de pin	soja
banane	fève	lupin	piment	sulfites
blé	framboise crue	melon	pistache	tournesol
cannelle	gluten	mollusques	pois chiche	vanille

Imprimé par Quadrifolio

clarelia
la transparence
alimentaire

www.natama.eu - natama.info@clarelia.com
tél. +33 (0)4 99 53 20 13 · fax +33 (0)4 67 64 87 65
281 avenue du Marché Gare - BP 85546 - 34071 Montpellier cedex 3

Natâma

Plats et menus
sans gluten,
sans lactose,
sans allergènes*

Carte 2017 - 2018

des recettes
revisitées

des ingrédients bio



de nouvelles
pâtes bio

et des
plats végétariens !

www.natama.eu



* « sans allergènes » : au sens du règlement (UE) no 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011

Nos pictogrammes

froid tiède chaud

disponible aussi en bio

LES PLATS CUISINÉS

- Bœuf ratatouille et riz parfumé** : riz précuit (riz, eau), viande bovine, tomate, courgette, aubergine, huile d'olive vierge, sel, sucre, thym, poivre.
- Boulettes de bœuf tomate et riz** : riz précuit (riz, eau), boulettes de bœuf (viande bovine, sel), tomate, huile d'olive, sel, sucre, poivre.
- Dinde à la Mexicaine** : viande de dinde, maïs, pomme, poivron, concombre, huile d'olive vierge, jus de citron (eau, citron concentré), sel, poivre.
- Fricassée de dinde au basilic** : pomme de terre, viande de dinde, carotte, eau, pomme, huile d'olive vierge, farine de riz, basilic, sel, poivre.
- Fusilli bolognaises** : fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), tomate, viande bovine, carotte, farine de maïs, huile d'olive vierge, sel, basilic, thym, sucre, poivre.
- Fusilli au basilic & manchons de poulet** : fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), manchons de poulet, huile d'olive vierge, basilic, sel.
- Fusilli boulettes orientales** : fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), boulettes de bœuf (viande bovine, sel), tomate, courgette, carotte, huile d'olive, sel.
- Fusilli sauté de bœuf aux olives** : fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), viande bovine, tomate, oignon, huile d'olive vierge, olive verte, sucre, sel, basilic, thym, poivre.
- Fusilli suprême de dinde** : fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), viande de dinde, tomate, courgette, huile d'olive vierge, sucre, sel, thym, basilic, poivre.
- Grande volaille en salade** : maïs, carotte, viande de poulet, concombre, huile d'olive vierge, jus de citron (eau, citron concentré), sucre, sel, poivre.
- Parmentier de bœuf purée de carottes** : carotte, viande bovine, pomme de terre, eau, oignon, huile d'olive, sel, poivre, thym.
- Parmentier de dinde** : pomme de terre, viande de dinde, eau, huile d'olive, ciboulette, sel, poivre, thym.
- Poulet à l'abricot et riz** : riz précuit (riz, eau), viande de poulet, purée d'abricot, sucre, huile d'olive vierge, farine de riz, sel, thym.
- Poulet grand-mère** : riz précuit (riz, eau), viande de poulet, eau, pomme, huile d'olive, farine de riz, sel, poivre.
- Poulet provençal** : riz précuit (riz, eau), viande de poulet, tomate, oignon, poivron, courgette, huile d'olive vierge, sel, romarin, thym, poivre.
- Quinoa petits légumes** : quinoa précuit (quinoa, eau), courgette, tomate, poivron, eau, huile d'olive vierge, oignon, basilic, sel, poivre.
- Riz en farandole** : riz précuit (riz, eau), boulettes de bœuf (viande bovine, sel), carotte, courgette, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Suprême de dinde au quinoa** : quinoa précuit (quinoa, eau), viande de dinde, tomate, courgette, huile d'olive vierge, sucre, sel, thym, basilic, poivre.

LES ENTRÉES

- Flan tomate haricot vert** : tomate, haricot vert, farine de maïs, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.
- Grains de malice** : eau, tomate, concombre, semoule de maïs précuite (semoule de maïs, eau), huile d'olive vierge, menthe, sel, poivre.
- Salade au quinoa** : quinoa précuit (quinoa, eau), courgette, tomate, poivron, eau, huile d'olive vierge, oignon, basilic, sel, poivre.
- Salade Camarguaise** : riz précuit (riz, eau), courgette, aubergine, tomate, oignon, poivron, huile d'olive vierge, basilic, sel, poivre.
- Salade composée** : haricot vert, pomme de terre, carotte, tomate, huile d'olive vierge, basilic, sel, poivre.
- Salade Mexicaine** : viande de dinde, maïs, pomme, poivron, concombre, huile d'olive vierge, jus de citron (eau, citron concentré), sel, poivre.
- Taboulé de quinoa** : quinoa précuit (quinoa, eau), tomate, concombre, huile d'olive vierge, menthe, sel, poivre.
- Terrine de carotte** : carotte, eau, maïs, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Tomatomaïs** : tomate, maïs, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Volaille en salade** : viande de poulet, maïs, carotte, concombre, jus de citron (eau, citron concentré), huile d'olive vierge, sucre, sel, poivre.

LES SOUPES

- Soupe d'automne** : eau, légumes (carotte, poireau), pomme de terre, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Soupe du jardinier** : légumes (courgette, poireau, carotte, épinard), eau, pomme de terre, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Soupe du soleil** : légumes (potiron, carotte, poireau), eau, pomme de terre, sucre, huile d'olive vierge, sel, poivre.
- Soupe méditerranéenne** : légumes (tomate, courgette, aubergine), eau, pomme de terre, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.
- Soupe potirotte** : légumes (potiron, carotte), eau, huile d'olive vierge, sel, sucre, poivre.
- Velouté de tomate** : tomate, eau, pomme de terre, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.

LES DESSERTS

- Chocolat aux myrtilles** : eau, myrtille, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, poudre de cacao).
- Chocolat aux poires** : eau, poire, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, cacao en poudre).
- Clafoutis pomme myrtille** : pomme, myrtille, sucre, farine de maïs.
- Délice pom' pêche*** : pomme, pêche, sucre.
- Dessert au chocolat** : eau, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, poudre de cacao).
- Fruits à la menthe** : pomme, poire, pêche, sucre, menthe.
- Pêche pommes morceaux** : pomme, pêche.
- Poire** : poire.
- Poire abricot** : poire, abricot.
- Pomme** : pomme.
- Pomme abricot** : pomme, abricot.
- Pomme carotte** : pomme, carotte.
- Pomme cœur de framboise** : pomme, framboise.
- Pomme d'amour** : pomme, abricot.
- Pomme poire** : pomme, poire.
- Pommes caramélisées** : pomme, sucre.
- Pruneaux dans les pommes** : pruneau, sucre.

les menus 2017 - 2018

Nos pictogrammes

froid tiède chaud
 disponible aussi en bio

- La promenade** : Salade composée, Grande volaille en salade, Pomme poire
- Vegetarien** : Terrine de carotte, Quinoa petits légumes, Chocolat aux poires
- Aladin et Jasmine** : Terrine de carotte, Fusilli boulettes orientales, Fruits à la menthe
- Astérix** : Tomatomaïs, Fusilli au basilic & manchons de poulet, Dessert au chocolat
- Bolo** : Salade mexicaine, Fusilli Bolognaises, Pêche pomme morceaux
- AB Chez mamie** : Velouté de tomate, Poulet grand-mère, Délice pom' pêche
- Cléo et Chico** : Volaille en salade, Riz en farandole, Pomme framboise
- Halloween** : Soupe du soleil, Parmentier de dinde, Pruneaux dans les pommes
- La Camargue** : Salade camarguaise, Fricassée de dinde au basilic, Pommes caramélisées
- Le Boule et Bill** : Soupe d'automne, Boulettes de bœuf tomate et riz, Poire
- Le fin gourmet** : Salade au quinoa, Fusilli suprême de dinde, Clafoutis pomme myrtille
- Le malin** : Grains de malice, Parmentier de bœuf purée de carottes, Poire abricot
- L'ixassou basque** : Flan tomate haricot vert, Poulet provençal, Pomme carotte
- L'Oriental** : Salade composée, Poulet à l'abricot et riz, Chocolat aux myrtilles
- Mexicain** : Soupe du jardinier, Dinde à la mexicaine, Pomme
- Normand** : Soupe méditerranéenne, Veau en saucisse, Pomme d'amour
- Rayon du sud** : Salade au quinoa, Poulet à l'abricot, Délice pom' pêche
- Roussillon abricot** : Soupe potirotte, Bœuf ratatouille et riz parfumé, Pomme abricot
- Les oliviers** : Taboulé de quinoa, Fusilli sauté de bœuf aux olives, Chocolat aux poires
- Menu du chef** : Soupe méditerranéenne, Suprême de dinde au quinoa, Pomme d'amour
- Stock limité** : Champêtre (Salade paysanne, Fusilli sauté de veau aux olives, Chocolat aux poires)

