

NOM DU PRODUIT FR		Filet de merlu et ses petits légumes, sauce nantaise	Parmentier de morue en brandade	Moussaka et ses légumes grillés	Gratin façon tomates farcies
Allégations		Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines
POIDS NET (g)		300	300	300	300
		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES
		/ 100 G / un plat (300 g)	/ 100 G / un plat (300 g)	/ 100 G / un plat (300 g)	/ 100 G / un plat (300 g)
Energie	KJ	441 1 323	385 1 155	314 942	492 #REF!
	KCAL	106 318	92 276	75 225	118 #REF!
Matières Grasses (g)		6,0 18,0	4,1 12,3	3,9 11,7	4,2 12,7
dont acides gras saturés (g)		2,8 8,4	2,8 8,4	1,5 4,5	2,1 6,3
Glucides (g)		5,5 16,5	6,9 20,7	3,2 9,6	12,2 36,6
dont Sucres (g)		1,0 3,0	0,2 0,6	2,5 7,5	2,2 6,7
Fibres (g)		1,7 5,1	1,8 5,4	2,4 7,2	0,8 2,4
Protéines (g)		6,6 19,8	6,0 18,0	6,7 20,1	7,4 22,0
Sel (g)		0,60 1,80	0,85 2,55	0,80 2,40	0,79 2,37
Ingrédients		Pommes de terre 40%, MERLU (POISSON) blanc 30%, eau, BEURRE demi-sel (LAIT) 3,6%, poivrons rouges 3%, carottes 3%, poireaux 3%, CREME fraîche 3% (LAIT), huile de colza, jus de citron, oignon déshydraté, sel, amidon modifié de maïs, protéines de LAIT, poivre, épaississant : gomme xanthane et gomme guar, persil, curcuma, arôme naturel.	Pommes de terre 54.9%, MORUE (POISSON) 21.6%, eau, CREME fraîche (LAIT), BEURRE doux (LAIT), BEURRE demi-sel (LAIT), fibre de pomme de terre, persil, sel, ail, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, poivre, curcuma.	Aubergines grillées 26%, eau, bœuf 13% (viande bovine [ORIGINE FRANCE], sel), sauce béchamel 10% (eau, CREME fraîche (LAIT), huile de colza, poudre de lactosérum (LAIT), amidon modifié de pomme de terre, poudre de LAIT, épaississant : alginat de sodium, sel, épices), agneau 6,6%, sauce tomate 5% (purée de tomates, amidon modifié de pomme de terre, sel, huile de tournesol, sucre, acidifiant : acide citrique, épices et aromates), tomates concassées (tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique), tomates 3,6%, concentré de tomates, courgettes 3,3%, oignons, poivrons rouges, huile d'olive vierge extra, EMMENTAL (LAIT) 0,6%, amidon modifié de maïs, sel, ail, basilic 0,3%, ail déshydraté, oignon déshydraté, origan, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, thym.	Riz cuisiné 20% (eau, riz, huile de colza, sel), tomates 18.3%, viande de boeuf cuite 16% [ORIGINE FRANCE], tomates concassées (tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique), eau, EMMENTAL français 6% (LAIT), oignons 5%, concentré de tomate, tapioca, ail, poudre, sel, sucre, poivre.
Mention allergènes		Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.
Mention présence fortuite d'allergène		Néant	Néant	Néant	Peut contenir des traces de crustacés, céleri, gluten, moutarde, poisson et soja
Mode d'emploi		Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.
Condition de conservation		Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures

Provençal	Couscous au poulet et ses légumes	Risotto au poulet, asperges et cépes	Thon à la catalane	Veau et ses légumes sauce provençale	Colin et son écrasé				
	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines				
100 g	280	280	280	300	300				
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES				
/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (280 g)	/ 100 G	/ un plat (280 g)	/ 100 G				
954	444	1 244	426	1 193	482	1 360	451	1 353	299
228	106	297	101	283	114	320	108	324	71
5,4	2,7	7,6	3,5	9,8	2,1	5,9	6,6	19,8	2,2
1,2	0,4	1,1	1,7	4,7	0,3	0,8	0,6	1,8	1,3
23,4	12,0	33,6	12,0	33,6	15,0	42,0	6,6	19,8	6,7
9,0	1,5	4,2	0,8	2,3	1,3	3,7	2,3	6,9	1,3
5,1	1,2	3,4	0,6	1,7	0,8	2,2	1,4	4,2	0,9
18,6	7,7	21,6	5,1	14,2	8,4	23,5	5,5	16,5	5,7
1,80	1,00	2,80	0,60	1,68	0,70	1,96	0,70	2,10	0,60
e de bœuf cuisinée [viande eau, amidon transformé de es 11%, vin rouge 4,7%, ; (champignons, eau, sel, ioxydant : acide ascorbique), e BLE (GLUTEN) et riz, huile de tomates, sucre, fécule de dratés, ail déshydraté, hane et gomme guar, sucre JT écrémé , aromates (thym, persil).	Semoule de couscous réhydratée 35% (eau, semoule de BLE dur (GLUTEN), huile de colza, sel), viande de poulet [ORIGINE UE] 25% (poulet, amidon de tapioca, dextrose de tapioca, sel), carottes 9.2%, courgettes 8.9%, eau, navets 4.2%, tomates pelées 3.3% (tomates, jus de tomate, acidifiant : acide citrique, affermissant : chlorure de calcium), concentré de tomates, arôme naturel, sel, ail, fécule de manioc, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, épices : raz el hanout, cumin, poivre.	Riz précuit 27%, eau, viande de poulet [Origine : UE] précuite 13,9% (sel, acidifiant : citrate de sodium, amidon de maïs), asperges 8,5%, oignons, champignons (antioxydant : acide ascorbique, acidifiant : acide citrique), CREME fraîche (LAIT), morceaux de cépes 3,9%, amidon de maïs, huile de colza, PARMESAN râpé (LAIT), échalotes, jus de citron concentré, sel, basilic, extrait de levure, protéines de LAIT, épaississant : gomme xanthane, épice, arôme naturel d'herbes de provence.	Riz précuit 39.2% (eau de cuisson, riz, huile de colza, sel), THON (POISSON) 25%, eau, poivrons rouges et verts 6.2%, tomates 5.3%, courgettes 4.9%, oignons 3.3%, concentré de tomates, olives noires 1.6% (olives, sel, fixateur de couleur : gluconate ferreux), vin blanc, sel, huile d'olive vierge extra, piment doux, huile de colza, sucre, ail, amidon modifié de maïs, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, poivre, herbes de Provence.	Pommes de terre 23%, viande de veau [Origine : UE] précuite 22% (sel, acidifiant : citrate de sodium, amidon de maïs), eau, tomates 10%, carottes 7,1%, oignons 5,7%, huile de colza, pulpe de tomate, champignons 2,8% (antioxydant : acide ascorbique, acidifiant : acide citrique), olives vertes 2,2%, concentré de tomate, sucre, oignons déshydratés, jus de citron concentré, sel, persil, ail déshydraté, épaississants : gomme guar et xanthane, épices.	Eau, COLIN (POISSON) 26%, patate 13%, CREME fraîche (LAIT) 13%, BEURRE (LAIT), sel, ciboule déshydraté, épices				
nt destinées aux personnes u allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Néant	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.				
nt	Néant	Néant	Néant	Néant	Néant				
écolliez l'opercule par la ttié de la barquette puis uffer 2 minutes à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W				
a barquette fermée dans 8 minutes. Passez la sous lques secondes avant de viter toute projection à rture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.				
température ambiante uverture, à conserver au mmer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.				

Patate douce	Pavé de saumon et son chili de légumes et haricots rouges	Pavé de colin sauce citronnée et son riz aux légumes parfumés au romarin	Salade repas thon, riz blanc et riz sauvage	Poulet façon yassa et son riz aux olives vertes	Penne aux aubergines				
	Riche en protéines	Riche en protéines	Sans Gluten	Riche en protéines	Source de protéines				
100 g	250		270		280		280		
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		
/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (250 g)	/ 100 G	/ un plat (270 g)	/ 100 G	/ un plat (280 g)	/ 100 G		
897	448	1 120	475	1 330	516	1 394	503	1 409	495
214	107	268	113	317	123	333	120	336	118
6,6	3,6	9,0	2,7	7,6	4,8	13,0	4,2	11,8	2,4
3,9	1,0	2,5	1,2	3,3	0,8	2,2	0,9	2,5	0,8
20,1	8,5	21,3	15,0	42,0	11,0	29,7	11,0	30,8	19,1
3,9	1,5	3,8	0,9	2,6	1,2	3,3	0,8	2,3	3,9
2,7	3,2	8,0	0,6	1,7	0,7	1,9	0,5	1,4	1,5
17,1	8,5	21,2	6,8	19,0	8,6	23,2	8,9	24,9	4,3
1,80	0,90	2,25	0,30	0,84	0,90	2,43	0,85	2,38	0,79
Patate douce 19%, pommes de terre 17%, amidon de maïs, échalotes, oignons déshydratés, ail, persil, curcuma, safran, arôme naturel de laurier, ail, extraits d'épices.	SAUMON (POISSON) de l'Atlantique 28%, tomates 20%, oignons 17%, haricots rouges 16%, aubergines grillées 13%, huile d'olive vierge extra, ail, sel, persil, curcuma, safran, maltodextrine de pommes de terre, POISSON déshydraté, aromates, extrait de levure, extrait de curcuma, piment d'Espelette, poivre.	Riz basmati et riz sauvage précuit 36% (eau, riz basmati, riz sauvage, huile de colza, sel), COLIN (POISSON) blanc 28%, eau, CREME (LAIT) , courgettes grillées 5.1%, artichauts 5%, poudre de LAIT écrémé, amidon modifié de maïs, BEURRE (LAIT) demi-sel, jus de citron concentré 0.4%, arômes naturels, sel, maltodextrine de pommes de terre, POISSON déshydraté, aromates, extrait de levure, colorant naturel : extrait de curcuma, thym, romarin 0.1%, arôme naturel de citron et autres arômes naturels, poivre, épaississants : gomme xanthane et gomme guar, colorants naturels : extrait de paprika et curcumine.	Riz basmati et riz sauvage précuits huilés 26.4% (eau, riz basmati, riz sauvage, huile d'olive vierge extra, sel), THON (POISSON) 22.5%, eau, carottes 8.7%, oignons 7.4%, poivrons rouges 5.7%, navets 5.6%, CELERI 4%, huile d'olive vierge extra, câpres saumurées 1.7%, graines de citrouille 0.8%, vinaigre de xérès, persil, sel, jus de citron concentré, thym, épaississant : gomme xanthane, poivre.	Riz précuit 32%, viande de poulet [Origine : UE] rôtie précuite 28% (sel, acidifiant : citrate de sodium, caramel : sucre, eau ; amidon de maïs), eau, oignons pré-frits 8,9%, carottes 4,3%, olives vertes 3,5%, MOUTARDE de Dijon 2,8% (eau, graines de MOUTARDE , vinaigre, sel), amidon de maïs, huile de colza, huile d'olive vierge extra, jus de citron concentré, épices, épaississant : gomme xanthane.	Pâtes précuites huilées 42.8% (GLUTEN), blanc d'oeuf 1.2%, tomates concassées 32.7% (sel, arôme naturel de tomate, acidifiant : acide citrique), aubergine 2.7%, carottes 2.7%, CREME (lait) 2.7%, eau, huile d'olive vierge extra, aromates.				
Destinées aux personnes souffrant d'allergies.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes souffrant d'allergies.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes souffrant d'allergies.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes souffrant d'allergies.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes souffrant d'allergies.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes souffrant d'allergies.				
Contient	Néant	Néant	Néant	Néant	Peut contenir des traces de poisson				
Après l'ouverture, rabattez la languette puis rabattez-le. Faites chauffer à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Cette salade est à déguster froide. Pour plus de saveur, bien mélanger avant de déguster. Astuce : Penser à mettre votre salade au frais, dans le compartiment légumes de votre réfrigérateur 1 à 2 heures avant de la consommer. De cette façon votre salade sera bien fraîche.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites chauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Réchauffez 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.				
Température ambiante avant de consommer au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures				

PLATS										
Manière méridionale	Émincé de poulet et son riz à la sauce aux amandes effilées		Navarin de légumes et son émincé de poulet roti.		Conchiglie (pâtes) au saumon du pacifique sur son lit d'épinards		Raviolini chèvre pesto et sa sauce tomate au tofu		Tagine de mouton, poulet et olives	
	Riche en protéines		Riche en protéines		Riche en protéines		Source de protéines		Riche en protéines	
100 g	280 g		300 g		280 g		275 g		300 g	
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES										
/ un plat (280 g)	/ 100 G	/ un plat (280 g)	/ 100 G	/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (280 g)	/ 100 G	/ un plat (275 g)	/ 100 G	
#REF!	512	1 487	386	1 158	469	1 314	540	1 485	435	
#REF!	122	366	92	276	112	314	129	355	104	
6,7	5,4	15,1	2,6	7,8	3,8	10,7	6,0	16,5	4,4	
2,2	1,7	4,8	0,5	1,5	1,4	3,9	1,0	2,7	0,3	
53,5	11,2	31,4	6,8	20,4	10,7	30,0	13,0	35,8	8,5	
10,9	0,6	1,7	2,1	6,3	1,0	2,7	3,1	8,6	2,3	
4,2	0,5	1,4	2,0	6,0	1,2	3,4	0,8	2,2	1,9	
11,9	6,9	19,3	9,3	27,9	8,5	24,0	5,3	14,5	7,5	
2,21	0,70	2,00	0,80	2,40	0,70	1,96	0,90	2,48	0,80	
% (eau, semoule de BLE dur, ŒUF, huile de colza, 2% (tomates, jus de tomates, légumes grillés 8.8%, concentré de fraîche (LAIT), oignons, tapioca, sel extra, sucre, sel, ail, poivre.	Viande de poulet [origine : UE] précuite 28% (sel, acidifiant : citrate de sodium, amidon de maïs), riz précuit 28%, eau, CRÈME (LAIT), carottes, échalotes, amidon de maïs, BEURRE (LAIT), AMANDES effilées 1%, huile de colza, sucre, sel, persil, jus de citron concentré, épaississant : gomme xanthane, épices.		Poulet cuit rôti [ORIGINE UE] 25% (morceaux de poulet, amidon de tapioca, dextrose de blé, sel), eau, courgettes grillées 11.5%, lentilles vertes pré trempées 10.9% (lentille, eau), oignons 10.8%, poivrons rouges grillés 7.6%, aubergines grillées 7.4%, haricots blancs cuits 6%, concentré de tomates, huile d'olive vierge extra, vinaigre d'alcool, amidon modifié de maïs, sel, origan, piment d'Espelette, épaississant : gomme guar, piment.		SAUMON rose du Pacifique (POISSON) 28.5%, PÂTES précuites huilées 28.5% (semoule de BLE (GLUTEN) dur, ŒUFS, eau, huile de colza, sel), épinards 21.4%, eau, CRÈME fraîche (LAIT) 3.2%, amidon modifié de maïs, BEURRE (LAIT) demi-sel, fumet de POISSON (sel, maltodextrine de pomme de terre, POISSON déshydraté, aromates, extrait de levure, colorant : extrait de curcuma), sel, jus de citron concentré, épaississant : gomme xanthane, curcuma.		Tomates pelées 35% (tomates, jus de tomate, acidifiant : acide citrique, affermissant : chlorure de calcium), raviolini précuits huilés 32.7% (raviolini (semoule de BLE dur, eau, ricotta (LAIT), chapelure (dont BLE), fromage blanc frais (LAIT), ŒUFS frais, fromage de chèvre (LAIT), crème fraîche (LAIT), pesto (basilic, huile d'olive, ail), semoule de BLE, lactose et protéines de LAIT, emmental (dont LAIT), sel, amidon transformé de pomme de terre, poivre), eau, huile de colza), tofu 12.4% (eau, SOJA, gélifiant : chlorure de magnésium (nigari)), concentré de tomates, eau, huile de colza, carottes 2%, basilic, oignons 1%, amidon modifié de maïs, sel, sucre, arôme naturel de basilic.		Sauté de mouton 26% (viande, eau, tapioca, sel), pommes de terre 7%, carottes 6.6%, pois chiches 4%, olives vertes 3% (olive), jus de citron 2.3%, huile d'olive vierge extra, zeste de fécula de manioc, sucre, coriandre, gomme guar et gomme xanthane, arôme naturel, curcuma.	
Intendues destinées aux personnes allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.		Néant		Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.		Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.		Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	
crustacés, céleri, moutarde, et soja	Néant		Néant		Néant		Peut contenir des traces de fruits à coque et sésame.		Néant	
Après l'opération par la languette et puis rabattez-le. Faites chauffer à 800W	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites chauffer 2 minutes à 800W		Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites chauffer 2 minutes à 800W		Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites chauffer 2 minutes à 800W		Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites chauffer 2 minutes à 800W		Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites chauffer 2 minutes à 800W	
Opercule fermée dans l'eau froide. Passez la sous l'eau froide avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.		Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.		Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.		Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.		Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	
Température ambiante avant ouverture. À conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur dans un emballage fermé et à consommer rapidement.		Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures		Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures		Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures		Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	

Soupe de carottes, pois chiche et lentilles, pointe de curry	Soupe tomate bœuf épicé	Soupe campagnarde à la dinde	Soupe carotte lait de coco	Soupe italienne aux légumes et au poulet rôti	
Plat végétarien	Riche en protéines	Riche en protéines	Faible teneur en sucres	Riche en protéines	
300	300	300	350	350	
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
/ 100 G	/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (350 g)
241	723	282	846	287	861
58	174	67	201	68	204
3,1	9,3	3,0	9,0	2,3	6,9
0,4	1,2	1,0	3,0	1,3	3,9
5,6	16,8	6,2	18,6	5,4	16,2
1,5	4,5	2,0	6,0	1,6	4,8
1,3	3,9	0,8	2,4	0,7	2,1
1,2	3,6	4,7	14,1	6,2	18,6
0,87	2,61	0,70	2,10	0,70	2,10
Eau, carottes 26%, pois chiches 4.1%, oignons 3.2%, patates douces 3.2%, pommes de terre 3.2%, huile d'olive vierge extra, persil, amidon modifié de maïs, lentilles 0.8%, sel, arôme naturel, curry (contient MOUTARDE), épaississant : gomme xanthane, poivre.	Eau, tomates pelées 19% (tomates, jus de tomate, affermissant : chlorure de calcium, acidifiant : acide citrique), sauté de bœuf précuit 16.6% (sauté de bœuf [origine France], tapioca, sel, eau), pommes de terre 8.3%, carottes 8.3%, poivrons rouges 6.6%, oignons 3.3%, féculé de manioc, concentré de tomates, fond de bœuf (viande de bœuf déshydratée, extrait de levure, oignon déshydraté, sel, carotte déshydratée, tomate déshydratée), huile d'olive vierge extra, ail semoule, sucre, sel, piment 0.02%.	Eau, blanquette de dinde rôtie 20% (blanquette de dinde [origine France], eau, féculé de manioc, dextrose, sel), pommes de terre 13.5%, poireaux 9%, champignons de Paris 4.9%, CREME fraîche (LAIT), oignons 3.5%, bouillon de légumes (oignon, sel, poireau, panais, ail, carotte, livèche, persil, thym, laurier), féculé de manioc, persil, sel.	Eau, carotte 40%, crème de coco en poudre 4%, farine de BLE (GLUTEN) , sel, poivre, maltodextrine, caséinates de sodium (LAIT)	Eau, émincés de poulet traités en salaison et rôtis 8% (viande de poulet [Origine : France], eau, féculé de manioc, dextrose, sel), pommes de terre 6,7%, petits pois 4,5%, carottes 4%, tomate 3%, haricots verts 3%, concentré de tomate 2,8%, haricots, pâtes précuites 2% (eau, semoule de BLE (GLUTEN) dur, blanc d' OEUF en poudre), courgettes, chou-fleur, CELERI , chou, oignons, amidon de maïs, arômes naturels, épinards, poireau, persil, huile d'olive vierge extra, sucre, ail, basilic 0,5%, sels minéraux de mer (sodium, potassium, magnésium, calcium), sel, herbes de Provence, épice.	
Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Néant	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	
Néant	Néant	Néant	Peut contenir des traces de moutarde, œuf, poisson, céleri, mollusques et crustacés.	Peut contenir des traces de lait, moutarde, poisson, mollusques et crustacés.	
Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 1minute 30s à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 1minute 30s à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 1minute 30s à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 2 minutes à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 2 minutes à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	
Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	

Soupe aux légumes et pâtes à l'orientale	Poulet tikka massala et son duo de riz - quinoa	Colin sauce Kérala et son riz complet aux légumes	Dhal de lentilles aux aubergines	Pot au feu de bœuf et ses légumes d'hiver	
	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines	
350	285	285	285	300	
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
/ 100 G	/ un plat (350 g)	/ 100 G	/ un plat (285 g)	/ 100 G	/ un plat (300 g)
235	823	429	1 223	354	1 009
56	196	102	291	84	239
1,9	6,7	2,8	8,0	2,6	7,4
0,2	0,7	1,2	3,4	0,6	1,7
7,5	26,3	11,9	33,9	9,2	26,2
2,4	8,4	1,6	4,6	1,7	4,8
1,3	4,6	1,2	3,4	3,7	10,5
1,6	5,6	6,7	19,1	4,2	12,0
0,80	2,80	0,50	1,43	0,60	1,71
Eau, tomate 14%, pois chiches 5,8%, CELERIS 5,8%, courgettes 5,8%, carottes 5,8%, pommes de terre, oignons déshydratés, spaghetti (eau, semoule de BLE (GLUTEN) dur, poudre de blanc d' ŒUFS), huile de tournesol, amidon de maïs, épices et plantes aromatiques 0,7%, sel, persil, coriandre, menthe, ail en poudre.	Viande de poulet [Origine : UE] précuite 29% (sel, acidifiant : citrate de sodium, amidon de maïs), riz complet précuit 16%, quinoa précuit 14%, tomates 8,4%, carottes 7,5%, oignons 6,8%, eau, poivrons 2,7%, concentré de tomates, CREME fraîche (dont LAIT), sucre, amidon de maïs, noix de coco, huile de colza, fibre de pois, curry, jus de citron concentré, coriandre, vinaigre d'alcool, cumin, ail déshydraté, gingembre, sel, curcuma, extrait d'épices.	COLIN (POISSON) 27%, riz complet précuit 26%, carottes 12%, tomates 8%, eau, courgettes 6%, poivrons 3%, oignons 2%, amidon de maïs, lait de coco (lait de noix de coco, maltodextrine de tapioca, protéine de LAIT), épices (dont MOUTARDE), huile de colza, noix de coco, sucre, sel, MOUTARDE de Dijon (eau, graine de MOUTARDE , vinaigre, sel), ail déshydraté, jus de citron concentré, extrait d'épices.	Eau, lentilles précuites 28%, aubergines 14% (aubergines pré-frites (huile de tournesol), aubergines), carottes, tomates, oignons, concentré de tomates, amidon de maïs, épices, huile d'olive vierge extra, sel, lait de coco (lait de noix de coco, maltodextrine de tapioca, protéine de LAIT), curry 0,2%, ail déshydraté, épaississant : gomme guar, jus de citron concentré, extraits d'épices, piment de Cayenne.	Boeuf 28% (viande bovine [Origine France] 80%, tapioca, sel, eau), eau, carottes 12%, CELERIS 12%, panais 12%, pomme de terre 9.8%, oignon, huile de colza, bouillon de légumes (oignon, sel, poireau, panais, oignon déshydraté, ail, carotte, livèche, persil, thym, laurier), ail, persil, épaississant : gomme xanthane – gomme guar, sel, sucre, laurier, thym, poivre noir.	
Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	
Peut contenir des traces de lait, moutarde, poisson, crustacés et mollusques.	Néant	Néant	Néant	Néant	
Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-la. Faites réchauffer 2 minutes à 800W. Au Bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	
Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	

Couscous d'orge aux boulettes au bœuf et Légumes	Paella aux fruits de mer et au poulet	Poulet à l'andalouse et son riz blanc	Poulet basquaise et torsades				
Faible teneur en graisses saturées	Riche en protéines	Riche en protéines	Riche en protéines				
300	240	300	300				
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
/ 100 G	/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (240 g)	/ 100 G	/ un plat (300 g)	/ 100 G	/ un plat (300 g)
465	#REF!	613	1 472	517	1 550	273	819
111	#REF!	146	350	123	369	65	195
3,4	10,2	3,5	8,4	4,8	14,4	2,8	8,4
1,4	4,2	1,0	2,4	1,2	3,6	0,5	1,5
12,3	36,9	20,0	48,0	11,0	33,0	3,7	11,1
1,8	5,4	0,9	2,2	2,9	8,7	1,8	5,4
3,9	11,7	0,7	1,7	1,1	3,3	0,9	2,7
5,7	17,1	7,8	18,7	8,7	26,1	5,7	17,1
0,73	2,19	0,37	0,89	0,32	0,96	0,60	1,80
semoule de boulgour d' ORGE (GLUTEN) réhydratée 32.6% (eau, boulgour d' ORGE , huile de colza, sel), boulettes au bœuf 20% (viande de bœuf [origine France], blanc d' OEUFS , chapelure (farine de BLE , sel), oignons, fécule de pomme de terre, sel, échalote, fibre de pois, épices), courgettes 16.7%, eau, carottes 5.7%, navets 5%, pois chiches réhydratés 3.3%, tomates concassées (tomates, jus de tomates, acidifiant : acide citrique), concentré de tomates, épices, tapioca, sel, farine de riz.	Riz précuit huilé 50% (eau, riz, huile de colza, sel), tomates 10% - anneaux de CALAMARS (MOLLUSQUES) 8.3% (CALAMARS , eau, sel, correcteurs d'acidité : acide citrique, citrate de sodium) – MOULES (MOLLUSQUES) décortiquées 8.3%, morceaux de poulet rôti 8.3% (viande de poulet [origine UE], amidon de tapioca, dextrose, sel), chorizo 6.2% (viande de bœuf, viande de porc, gras de porc, épices (piment doux, carvi, poivre), plantes aromatiques (ail, origan), sel, sirop de glucose, arômes naturels, ferments), poivrons verts 4.1%, petits pois 3.8%, curcuma.	Morceaux de poulet 23% (viande de poulet [origine France], eau, amidon de tapioca, sel), riz précuit huilé 22% (eau, riz, huile de colza, sel), poivrons rouges 21%, eau, concentré de tomates, oignons 6.2%, olives vertes 3.8% (olive, sel, acidifiant : acide lactique), chorizo 3.1% (viande de bœuf, viande de porc, gras de porc, épices (piment doux, carvi, poivre), plantes aromatiques (ail, origan), sel, sirop de glucose, arômes naturel, ferments), huile d'olive vierge extra, poivre.	Viande de poulet [Origine : UE] précuite 28% (sel, amidon de maïs), pâtes précuites 20% (semoule de BLE (GLUTEN) dur, blancs d' OEUFS), poivrons 18%, oignons 15%, tomates 10%, eau, concentré de tomate, amidon de maïs, huile d'olive vierge extra, sel, ail déshydraté, thym, piment de Cayenne.				
Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.	Néant	Les informations en GRAS sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.				
Peut contenir des traces de crustacés, céleri, lait, moutarde, poisson et soja	Néant	Néant	Néant				
Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.	Au four Micro-ondes : Décollez l'opercule par la languette jusqu'à la moitié de la barquette puis rabattez-le. Faites réchauffer 2 minutes à 800W Au bain Marie : Plongez la barquette fermée dans l'eau frémissante pendant 8 minutes. Passez la sous l'eau froide pendant quelques secondes avant de retirer l'opercule pour éviter toute projection à l'ouverture.				
Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures	Ce produit se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer sous 24 heures				