

**LISTE DES 14 ALLERGENES**  
**DIRECTIVE 2003/89/CE DU PARLEMENT EUROPEEN ET DU CONSEIL du 10 novembre 2003**  
**modifiant la directive 2000/13/CE en ce qui concerne l'indication des ingrédients présents dans**  
**les denrées alimentaires**

Nous pouvons vous proposer des alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances

En cas d'allergie grave à un ingrédient, même non présent dans cette liste,  
 merci de nous l'indiquer à la commande

	Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre...) <sup>(1)</sup>	Crustacés et produits à base de crustacés	Œufs et produits à base de œufs	Poissons et produits à base de poissons	Arachides et produits à base de arachides	Soja et produits à base de soja (lait, crème, protéines...)	Lait et produits à base de lait (lait, produits à base de lactose)	Fruits à coque (amandés, noixettes, noix, noix de cajou, de pécan, du Brésil, Pistaches...)	Céleri et produits à base de céleri	Moutarde et produits à base de moutarde	Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	Anhydride sulfureux et sulfites	Lupin et produits à base de lupin	Mollusques et produits à base de mollusques	Mais et sous-produits (répille farine...) <i>(Ne fait pas partie des 14 allergènes officiels)</i>	Oignons <i>(Ne fait pas partie des 14 allergènes officiels)</i>	AIL <i>(Ne fait pas partie des 14 allergènes officiels)</i>	Beurre <i>(Ne fait pas partie des 14 allergènes officiels)</i>	Beurre... (à cocher... ou pas.) <i>(Ne fait pas partie des 14 allergènes officiels)</i>
<b>Les Entrées</b>																			
Velouté à la bretonne... poireau, pomme de terre Maïwen, cidre brut, berce, kasha et algues fraîches											✓					✓			
Tartare de panais aux noix, pesto de roquette, salicornes et graines germées							✓		✓		✓						✓		
<b>Le Bowl Totum</b> <i>(comprend tous les éléments ci-dessous - susceptible de modifications selon les arrivages)</i>																			
Salade verte & Vinaigrette									✓		✓								
Patate douce rôtie aux épices cajun																			
Potimarron grillé, citron noir d'Iran et genièvre																			
Taboulé de quinoa d'automne aux fruits secs, à la libanaise											✓								
Coleslaw de chou rouge, chou chinois et carotte au raifort					✓				✓		✓								
Brocoli rôti, citron et gingembre										✓									
Champignons crus, crème amande au yaourt					✓		✓												
Kiwi																			
Mix de graines torrifiées										✓									
<b>L'Assiette du jour</b>																			
Crumble de choux à la crème Lakshmi, riz basmati complet, relish aux couleurs d'automne									✓		✓			✓					
<b>La Tarte</b>																			
Pumpkin et carrot pie salée aux épices golden latte					✓														
(servie avec salade verte et coleslaw du jour)					✓				✓		✓								
<b>Le Burger</b>																			
Pain aux graines, steak de soja, quinoa et légumes de saison, Totumage (fromage végétal), ketchup de courge, pickles, compotée d'oignons, coleslaw, salade					✓				✓		✓			✓	✓	✓			
(servi avec salade verte et pommes de terre rôties au four (Totum Cantine) ou Frites maison (Totum Bistro))									✓		✓								
<b>Les Desserts</b>																			
Carrot cake, glaçage cream-cheese végétal à l'orange					✓		✓							✓					
Mousse au chocolat noir 1er cru "Plantation Mokaya"																			
Crumble de pomme "pirouette" et de poire "Comice" des Côteaux Nantais, pointe de réglisse							✓							✓					

(1) Nous garantissons qu'aucun ingrédient reconnu comme contenant du gluten n'est utilisé chez nous (blé, seigle, épeautre, etc.). Cependant, dans un but de protection, nos fournisseurs (2) d'épicerie sèche (farines, féculés, etc.) indiquant que leurs produits pouvant en contenir des traces, nous ne pouvons exclure toute contamination croisée potentielle dans les plats que nous préparons.

(2) Priméal, Markal, Ma Vie sans Gluten, Celmat, pour les plus courants.