

# MENU DE LA SEMAINE



Du 4 au 17 Octobre



## LES ENTRÉES

- Betteraves, sésame *Vn*
- Rillettes de saumon sauvage au paprika
- Soupe butternut et noisettes *Vn*

## LES PLATS CHAUDS

- Dahl de lentilles, pommes de terre et butternut *Vg*
- Sauté de poulet au curry-coco, riz aux fruits
- Cabillaud sauvage, lentilles vertes, gingembre, curcuma et riz

### LES PÂTES :

- Penne au pesto et amandes *Vg*
- Penne à la bolognaise
- Penne au thon sauvage et à la tomate

## LES SANDWICHES

- **Le Caprice** : Chèvre frais, abricots et noix *Vg*
- **Le JB** : Jambon, beurre, salade
- **Le Solanid** : Rillettes de saumon sauvage, oranges, noisettes
- **Le Pumpkin** : Poulet, butternut, champignons
- **Le Marmi'thon** : Thon sauvage, carottes, fromage blanc, curry

## POKÉ BOWLS

- **VÉGÉTA BOWL** : Chou rouge, riz complet, mélange d'haricots *Vg*
- **CARNI BOWL** : Poulet, dés de courge, betteraves, boulgour, riz
- **FISH BOWL** : Saumon sauvage, chou-fleur, haricots rouges, riz et millet

## DESSERTS

- Fromage blanc et crème de marron
- Mousse au chocolat noir
- Cookie chocolat noir et amandes
- Cake patate douce et chocolat
- Brownie
- **LE FRUIT FRAIS DÉCOUPÉ :**
- Ananas

Tous nos produits sont issus de l'agriculture biologique, hors poisson sauvage.

**100% BIO**  
& pêche durable

**CUISINE FRAÎCHE**  
de saison



*Vn* VÉGAN

*Vg* VÉGÉTARIEN

SANS GLUTEN