

# MENU DE LA SEMAINE



*Du 22 Novembre au 5 Décembre*



## LES ENTRÉES

- Salade d'épeautre, de patate douce et graines de courge *Vn*
- Rillettes de saumon sauvage, graines de sésame 🌾
- Soupe lentilles corail, coco *Vg* 🌾

## LES PLATS CHAUDS

- Légumes d'hiver et gnocchis *Vn*
- Chili con carne 🌾
- Parmentier au cabillaud sauvage, beurre blanc, noisettes 🌾

## LES PÂTES :

- Torsades, falafels, morceaux de butternut et sauce beurre ciboulette *Vg*
- Farfalles à la carbo de Solanid
- Tagliatelles au colin sauvage sauce curry

## 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** : Salade de haricots blancs, chou-fleur, penne aux olives et carottes râpées *Vg*
- **CARNI BOWL** : Poulet, pois chiches, oignon rouge, riz complet, betterave 🌾
- **FISH BOWL** : Saumon sauvage, oignon rouge, carottes, pois chiches, boulgour

## DESSERTS

- Compote pommes poires vanille 🌾
- Mousse au chocolat noir et graines de courge 🌾
- Panna cotta et coulis de poires 🌾
- Cookie chocolat noir noisettes
- Cake banane chocolat
- Gâteau au fromage blanc et à l'orange

*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