

MENU DE LA SEMAINE



Du 18 au 31 Octobre



LES ENTRÉES

- Lentilles vertes, pommes Granny échalotes *Vn*
- Rillettes de saumon sauvage au fromage blanc
- Soupe carottes, cumin *Vg*

LES PLATS CHAUDS

- Chili vegan *Vn*
- Sauté de poulet, dahl de lentilles, légumes au citron
- Sandre sauvage, pommes, noix, riz, beurre blanc

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 compote de pommes
- Mousse au chocolat noir, noisettes torréfiées
- Cookie chocolat noir et amandes
- Cake banane et chocolat
- Crumble chocolat, bananes caramélisées et coco

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