

MENU DE LA SEMAINE



Du 20 Septembre au 3 Octobre



LES ENTRÉES

- Carottes râpées à l'orientale *Un* 🌾
- Rillettes de saumon sauvage aux poires et graines de chia 🌾
- Frappé de petits pois mentholé *Un* 🌾

LES PLATS CHAUDS

- Risotto de céleri, noisettes, petits pois, beurre blanc *Vg* 🌾
- Filet de poulet sauce aux champignons, pommes de terre et carottes 🌾
- Pavé de saumon sauvage grillé, beurre blanc, purée de patate douce, épinards 🌾

LES PÂTES :

- Tagliatelles sauce tomate, aubergines et courgettes grillées *Un*
- Farfalles à la carbo de Solanid
- Tagliatelles au saumon sauvage

LES SANDWICHES

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

POKÉ BOWLS

- **VÉGÉTA BOWL** : Carottes, féta, petits pois, riz, tomates *Vg* 🌾
- **CARNI BOWL** : Poulet, fromage blanc façon shawarma
- **FISH BOWL** : Saumon sauvage grillé, lentilles vertes, boulgour, carottes, brocolis

DESSERTS

- Fromage blanc, coulis de poires et de noix 🌾
- Mousse au chocolat noir et ses pépites choco 🌾
- Cookie chocolat au lait et amandes
- Cake banane et chocolat
- Moelleux au chocolat au lait

LE FRUIT FRAIS DECOUPÉ :

- Ananas 🌾

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

100% BIO
& pêche durable


CUISINE FRAÎCHE
de saison



Un VÉGAN

Vg VÉGÉTARIEN

🌾 SANS GLUTEN