

# MENU DE LA SEMAINE



*Du 3 au 30 Janvier*



## LES ENTRÉES

- Coleslaw *Vg*
- Rillettes de saumon aux poires et graines de chia
- Soupe de poireaux et de pommes de terre *Un*

## LES PLATS CHAUDS

- Lasagnes épinards chèvre *Vg*
- Sauté de poulet curry-coco, riz aux fruits
- Pavé de merlu grillé, purée de pommes de terre et carottes sautées

### LES PÂTES :

- Penne sauce pesto et amandes *Vg*
- Farfalles à la carbo de Solanid
- Penne au thon et à la tomate

## LES SANDWICHES

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

## POKE BOWLS

- **VEGA BOWL** : Potiron, farfalles, lentilles vertes et carottes *Un*
- **CARNI BOWL** : Poulet, pois chiche, oignons rouges, riz complet, betterave
- **FISH BOWL** : Saumon, chou-fleur, haricots rouges, riz et millet

## DESSERTS

- Fromage blanc, granola
- Mousse au chocolat noir et noisettes torréfiées
- Cookie chocolat noir et amandes
- Cake patate douce et chocolat
- Compote pommes, poires, vanille

snacking  
**HEALTHY**

**CUISINE  
FRAÎCHE**  
de saison

*Un* VÉGAN

*Vg* VÉGÉTARIEN

SANS GLUTEN