

MENU DE LA SEMAINE



Du 1^{er} au 21 Novembre



LES ENTRÉES

- Poireaux vinaigrette aux baies roses *Vg* 🌱
- Rillettes de saumon sauvage aux poires et graines de chia 🌱
- Soupe poireaux pommes de terre *Vn* 🌱

LES PLATS CHAUDS

- Risotto de céleri, noisettes, petits pois, beurre blanc *Vg* 🌱
- Boulettes de bœuf au curry, gnocchis rôtis et tombée de poireaux
- Pavé de merlu sauvage grillé, purée de pommes de terre et carottes sautées 🌱

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 SANDWICHS

- **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, oignons rouges, riz complet, betterave 🌱
- **FISH BOWL** : Saumon sauvage, oignon rouge, carotte, pois chiches, boulgour

DESSERTS

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

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