

MENU DE LA SEMAINE



Du 6 au 19 Septembre



LES ENTRÉES

- Salade de chou rouge, pommes, sésame *Vn* 🌾
- Rillettes de saumon sauvage, graines de sésame 🌾
- Soupe gaspacho *Vn* 🌾

LES PLATS CHAUDS

- Lasagnes épinards chèvre *Vg*
- Filet de poulet grillé sauce tomate et poivron, penne aux olives, épinards
- Pavé de saumon sauvage grillé, risotto aux champignons 🌾

LES PÂTES :

- Tagliatelles sauce tomate, aubergines et courgettes grillées *Vn*
- 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, boulghour, carottes, brocolis

DESSERTS

- Fromage blanc et granola
- Mousse au chocolat noir et ses amandes torréfiées 🌾
- Cookie chocolat au lait et amandes
- Cake patate douce et chocolat 🌾
- Crumble pomme poire vanille

LE FRUIT FRAIS DECOUPE :

- 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