

Menu bien-être - Semaine 1

FORMULES	Entrée - Plat ou Plat - Dessert : 24€ ou Entrée - Plat - Dessert : 29€ Menu enfant : Plat - dessert - sirop : 14€	
	Déjeuner	Dîner
Lundi	<p>Betteraves marinées aux graines de sésame </p> <p>Jambon braisé et son jus</p> <p>Écrasé de pommes de terre et chou vert braisé </p> <p>Salade de fruits de saison et sa meringue </p>	<p>Velouté de légumes aux éclats de châtaignes </p> <p>Escalope de volaille panée aux flocons d'avoine et son citron </p> <p>Riz pilaff aux petits légumes</p> <p>Mousse aux fruits de saison </p>
Mardi	<p>Houmous aux deux pois au citron vert et ses bâtonnets de carottes </p> <p>Moules marinières </p> <p>Frites de patates douces au four et sa julienne de poireaux</p> <p>Pomme au four et sa crème d'amande </p>	<p>Salade de mâche gourmande, oeuf mollet, parmesan, lardons, pignons de pin </p> <p>Poêlée de girolles et quinoa</p> <p>Brownie sans gluten aux noix</p>
Mercredi	<p>Brunoise de carottes cuites à l'effiloché de radis noirs et sa vinaigrette au cidre </p> <p>Paleron de boeuf à la bordelaise </p> <p>Crozet au sarrasin et navets glacés au cumin </p> <p>Clafoutis aux fruits de saison et au lait d'amandes </p>	<p>Velouté de panais au lard fumé </p> <p>Dos de cabillaud aux olives </p> <p>Blésotto aux petits légumes</p> <p>Poire pochée à l'anis étoilé </p>
Jeudi	<p>Crème de céleri et sa chips de jambon cru </p> <p>Escalope de porc sauce moutarde </p> <p>Gratin dauphinois et haricots verts </p> <p>Panna cotta au lait d'amande et ses fruits de saison </p>	<p>Mi cuit de chou-fleur mimosa </p> <p>Lasagne saumon épinards </p> <p>Gourmandine caramel local et son biscuit </p>
Vendredi	<p>Taboulé aux fruits secs</p> <p>Cassolette de la mer (Moules, crevettes, calamars)</p> <p>Riz pilaf et fenouil à l'huile d'olive</p> <p>Fruits printaniers rôtis et son sabayon </p>	<p>Poireaux vinaigrette et ses petits lardons </p> <p>Rôti de dinde et son jus </p> <p>Crumble de carottes et panais rôti </p> <p>Fromages d'Auvergne accompagnés de sa salade verte et ses mendiants </p>
Samedi	<p>Salade de mesclun et ses pignons de pins </p> <p>Jambon cru </p> <p>Aligot </p> <p>Sorbet fruits rouges et sa tuile</p>	<p>Salade de lentilles aux petits oignons et dès de jambon</p> <p>Escalopine de thon snakée et son huile vierge </p> <p>Tagliatelles fraîches et poêlée de chou chinois aux raisins secs</p> <p>Marmelade de fruits du chef </p>
Dimanche	<p>Salade d'endives aux pommes et à l'emmental </p> <p>Tartare de saumon aux câpres et citron </p> <p>Nouilles de riz sautées et mesclun à l'huile d'olive</p> <p>Moelleux sans gluten à l'orange</p>	<p>Salade de pommes de terre niçoise </p> <p>Haut de cuisse de poulet rôti au sésame et son jus </p> <p>Poêlée de fèves aux pleurottes</p> <p>Crumble sans gluten ananas et noix de coco</p>

Menu bien-être- Semaine 2

FORMULES	Entrée - Plat ou Plat - Dessert : 24€ ou Entrée - Plat - Dessert : 29€ Menu enfant : Plat - dessert - sirop : 14€	
	Déjeuner	Dîner
Lundi	<p>Salade de chou rouge aux noix de cajou et sa sauce vinaigrette aux agrumes </p> <p>Sauté d'agneau façon tajine </p> <p>(Légumes tajine, pois chiches et semoule)</p> <p>Bavarois Tutti frutti sans gluten</p>	<p>Velouté de cresson</p> <p>Filet de merlu façon Éscabèche </p> <p>Écrasé de patates douces et brocolis à l'huile d'olive </p> <p>Faisselle et ses fruits rouges aux éclats de pistaches</p>
Mardi	<p>Salade d'endives au bleu AOP et à l'huile de noix </p> <p>Queue de lotte à la bisque de homard </p> <p>Polenta crémeuse et chou chinois braisé</p> <p>Poire rôtie et son caramel beurre salé </p>	<p>Carpaccio de betteraves parmesan et huile d'olive </p> <p>Sauté de boeuf Bourguignon </p> <p>Tian de pommes de terre et butternut </p> <p>Flan végétal aux agrumes</p>
Mercredi	<p>Duo de champignons à la grecque </p> <p>Cuisse de poule sauce blanche </p> <p>Riz et ses carottes fondantes </p> <p>Fromages du jour accompagnés de sa salade verte et ses mendiants </p>	<p>Carottes râpées "locales" aux raisins secs et sa vinaigrette au Xéres </p> <p>Tagliatelles au saumon et pointes d'asperges </p> <p>Compotée de pommes - rhubarbe et son financier </p>
Jeudi	<p>Velouté de courges et ses graines torréfiées</p> <p>Nouilles de riz sautées aux crevettes et petits légumes </p> <p>Crème chocolat du chef</p>	<p>Poireaux à la vinaigrette aux câpres </p> <p>Échine de porc demi-sel </p> <p>Lentilles du Puy - en - Velay et ses navets braisés </p> <p>Salade de fruits frais printanière </p>
Vendredi	<p>Duo de haricots verts et ananas en salade et sa vinaigrette aux épices</p> <p>Suprême de poulet et son jus </p> <p>Polenta et ses pleurottes persillées</p> <p>Fromage blanc au coulis de fruits rouges et ses noisettes torréfiées </p>	<p>Mousse de chèvre et ses petits légumes </p> <p>Chou farci à l'ancienne </p> <p>Boulgour pilaf aux herbes</p> <p>Paris Brest</p>
Samedi	<p>Velouté de légumes et sa crème au bleu fouettée </p> <p>Pavé de saumon Teriyaki </p> <p>Riz sauvage et fondue de poireaux aux herbes de provence </p> <p>Crêpe fourrée aux pommes flambées </p>	<p>Duo de céleri - carottes et éclats de cacahuètes torréfiées </p> <p>Sauté de veau à l'estragon </p> <p>Spaghetti et endives braisées</p> <p>Panna cotta au lait végétal et son coulis de fruits rouges</p>
Dimanche	<p>Salade de fenouil aux agrumes </p> <p>Sauté de porc aux épices Thaï </p> <p>Riz basmati et haricots mungo</p> <p>Muffin sans gluten et son coulis de fraises au basilic</p>	<p>Salade Normande (salade, pomme, jambon, moutarde et crème végétale) </p> <p>Filet de lieu noir à l'huile d'olive et graines de courges </p> <p>Pommes de terre au four et haricots beurre au thym </p> <p>Sabayon aux fruits </p>

RESTAURANT AIGA			Menu bien-être- Semaine 3	
FORMULES	Entrée - Plat ou Plat - Dessert : 24€ ou Entrée - Plat - Dessert : 29€ Menu enfant : Plat - dessert - sirop : 14€			
	Déjeuner		Dîner	
Lundi	Velouté de panais à la muscade Paëlla aux fruits de mer (Moules, crevettes, calamars) Semoule rhum raisins	  	Chiffonade de saumon fumé à l'aneth et sa mâche citronnée à l'huile d'olive Émincé de poulet aux agrumes Quinoa et légumes sautés Salade de fruits frais	   
Mardi	Salade de lentilles corail et carottes croquantes vinaigrette au curry Paleron de boeuf au cidre Polenta au lait d'amande et endives braisées Brick aux fruits rôtis	   	Céleri râpé et sa vinaigrette à la moutarde à l'ancienne Omelette gourmande aux pommes de terre jambon blanc et fournoi Salade verte et sa vinaigrette au Xérès Sorbet à la fraise et sa tuile d'amandes	   
Mercredi	Taboulé de quinoa aux légumes croquants (concombre, tomate, carottes, basilic) Filet mignon de porc au gingembre Petit épeautre et navets glacés Eclair crème vanille et brunoise d'ananas	   	Coleslaw Lasagnes chèvre/épinards Compotée de fruits et son financier (sans gluten)	  
Jeudi	Carpaccio de chou blanc et lieu noir fumé Sauté de canard à l'orange Crozet de sarrasin et sa tranche de céleri poêlé Fromages du jour accompagnés de sa salade verte et ses mendiants	   	Velouté de brocolis au fromage frais Parmentier à la patate douce Charlotte légère au chocolat et à la noix de coco	  
Vendredi	Salade composée aux noix Truffade au cantal AOP et son jambon cru d'Auvergne Île flottante et sa crème anglaise au lait d'amandes	  	Houmous au cumin et chips de butternut Filet de maquereau grillé au citron vert Boulgour et compoté de poivrons à l'huile d'olive Salade de fruits de saison	   
Samedi	Rillettes de lentilles corail au lait de coco et ses toasts Dos de lieu noir et son huile au basilic Quinoa à la coriandre fraîche et sa compotée de chou rouge Ananas rôti au sirop d'érable	   	Poireau vinaigrette aux câpres Émincé de volaille au curry Quinoa et ses légumes de saison Crumble de poires amandines sans gluten	   
Dimanche	Toast de tapenade d'olives et anchois Longe de porc et sa sauce au soja Semoule et haricots verts à l'huile d'olive Tartelette de fruits	  	Punti Auvergnat Rôti de veau et son jus épicé Carottes fondantes et pommes Darphin Verrine kiwi cacahuètes grillées	  

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit