







































## 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>

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