

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 1*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade d'endives au bleu et brisures de noix Dos de lieu noir et son huile au basilic Brocolis poêlés et tagliatelles fraîches Forêt noire 	Velouté de panais au lard fumé  Omelette aux pommes de terre et fines herbes Haricots verts à l'ail  Salade de fruits frais de saison et son financier 
Mardi	Chiffonade de saumon fumé à l'aneth - salade verte citronnée à l'huile d'olive Paleron de boeuf au vin rouge  Carottes et polenta poêlée Mousse de fruits de saison et sa meringue	Céleri rapé et sa vinaigrette à la moutarde à l'ancienne  Crevettes sautées au curry Fondue de poireaux et nouilles de riz Pompe aux pommes HVE 
Mercredi	Salade d'avocats, thon et pamplemousse Filet mignon de porc sauce au miel de région Poêlée de champignons de Paris et Chataignes  Éclair au café	Salade de betteraves crues râpées, noix et chèvre Sauté d'agneau à l'orientale Petits légumes de saison et semoule Crème renversée et son biscuit
Jeudi	Mesclun et ses pignons de pins  Truffade au cantal AOP et son jambon cru  Tartelette aux fruits de saison	Mousse de petits pois au chèvre Osso bucco de veau  Gratin de blettes et riz pilaf Fromage du jour, salade verte et ses mendiants 
Vendredi	Salade de fenouil aux agrumes R: Salade de petits pois aux lardons et au chèvre Pavé de saumon à l'oseille Haricots beurre persillés et boulgour Figues rôties aux amandes effilées R: Poire pochée aux amandes effilées	Salade de chou rouge aux noix de cajou et vinaigrette au sésame Petit salé  Carottes et Lentilles Chocolat liégeois
Samedi	Salade de mâche aux poires et jambon d'Auvergne  Cuisse de canette aux raisins  Navets glacés et crozets au sarrasin Tarte Tatin	Velouté de potirons et noisettes torréfiées Filet de julienne à l'huile d'olive et au citron Epinards et Petit épeautre du Velay  Brunoise de fruits d'automne au sirop d'érable
Dimanche	Salade coleslaw Paëlla au poulet "certifié AUVERGNE"  Île flottante et sa crème anglaise au lait d'amandes	Poireaux vinaigrette et ses câpres Lasagnes bolognaise aux légumes de saison Feuille de chêne Mousse aux fruits de saison

* La semaine 1 correspond aux dates suivantes : les lundis 06/10, 27/10, 17/11.

La mention (R) indique que le plat est réalisé en fonction des produits disponibles selon la saison.

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 2*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Betteraves marinées aux graines de sésame Filet de loup et son beurre safrané Poireaux et risotto au parmesan Vacherin glacé	Velouté de courges aux éclats de châtaignes torréfiés Escalope de dinde "certifiée AUVERGNE" Fenouil braisé et freekeh Brochette de fruits de saison et son sabayon
Mardi	Carottes râpées et céleri aux raisins secs et sa vinaigrette au Xéres Couscous agneau merguez (Légumes couscous, pois chiches et semoule) Clafoutis aux fruits de saison	Salade de crevettes aux agrumes Émincé de boeuf à la moutarde Brocolis poêlés et quinoa Fromage du jour - salade verte et ses mendiants
Mercredi	Duo de champignons à la grecque Potée auvergnate Et ses légumes Brownie aux noix de pécan et sa crème anglaise	Haricots verts, olives noire et féta et salade et sa vinaigrette aux épices Sauté de veau au paprika Poêlée de légumes de saison et bouillie Mousse chocolat poire
Jeudi	Salade de chou chinois et sa vinaigrette au gingembre Cuisse de pintade "certifiée AUVERGNE" à l'ancienne Cardes persillées et purée de patates douces Crème dessert au lait d'amandes et son caramel au beurre salé	Velouté de potiron et ses croûtons à l'ail Lasagnes saumon et épinards Salade de fruits de saison et sa meringue
Vendredi	Salade d'endives au jambon et aux pommes HVE Joue de boeuf au cidre Butternut rôti et pommes de terre boulangères Mille-feuilles	Salade verte aux gésiers de volaille et pignons de pin Nouilles sautées aux crevettes et aux légumes Coupe Glacée
Samedi	Mousse de lentilles corail au lait de coco et brunoise d'ananas Dos de cabillaud à la ciboulette Poêlée de haricots verts et fèves et petit épeautre Paris Brest	Salade de chou blanc au lard et au cantal et sa vinaigrette à la moutarde à l'ancienne Escalope de volaille "certifiée AUVERGNE" sauce colombo Légumes de saison et quinoa Pomme au four aux noisettes torréfiées
Dimanche	Salade verte aux croûtons Saucisse Aligot Mousse au chocolat et fruits rouges	Velouté de cresson Filet de lieu noir sauce vierge Compotée de choux et riz basmati Salade de fruits de saison et sa tulle aux amandes

* La semaine 2 correspond aux dates suivantes : les lundis 13/10, 03/11, 24/11

La mention (R) indique que le plat est réalisé en fonction des produits disponibles selon la saison.

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 3*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Houmous de pois chiches aux graines de sésame et ses toasts  Blanquette de veau à la crème végétale Blettes au jus polenta crémeuse  Charlotte au chocolat	Velouté de Dubarry et copeaux de jambon d'Auvergne Feuilleté de fruits de mer Poêlée de haricots verts Salade de fruits de saison
Mardi	Carpaccio de betteraves et copeaux de parmesan Steak de thon sauce créole douce  Carottes fondantes et spaghettis Tiramisu	Poireaux vinaigrette mimosa Bavette sauce au bleu  Duo de cérleri et quinoa pilaf Pavlova aux fruits de saison
Mercredi	Salade verte aux pignons de pins  Tartiflette à la crème végétale  Poire pochée	Soupe de poisson, croûtons et rouille Escalope de volaille à la milanaise et son coulis de tomates  Petits légumes de saison et riz Crème dessert au lait d'amandes et sa brunoise de fruits d'automne
Jeudi	Champignons de Paris et sa persillade Filet de merlu aux amandes  Gratin courges et crozets de sarrasin Moelleux aux fruits de saison 	Pissaladière et salade verte  Échine de porc au jus  Poivrons grillés et ses aromates et sa semoule R: Navets et ses aromates et sa semoule Flan pâtissier
Vendredi	Salade coleslaw  Rôti de dinde "certifiée AUVERGNE" et son jus  Navets glacés et freekeh au cantal Cake au fromage sans gluten	Salade de haricots verts et chiffonade de saumon fumé et pignons de pins Omelette aux herbes  Duo de panais et patates douces Brochette de fruits et son sabayon à l'orange
Samedi	Salade d'endives au bleu et concassé de noix Queue de lotte à l'armoricaine Carottes braisées et riz pilaf Gâteau aux figues	Velouté de légumes aux éclats de chataignes Carbonara au bacon  Petits légumes et tagliatelles Duo de sorbets
Dimanche	Salade à la niçoise Haut de cuisse de poulet rôti "certifiée AUVERGNE" au sésame et son jus au citron vert  Brocolis et boulgour Tartelette au citron	Mousse de betteraves au chèvre Rôti de veau au jus Poêlée de champignons et pommes boulangères Fromage du jour - salade verte et ses mendiants 

* La semaine 3 correspond aux dates suivantes : les lundis 20/10, 10/11, 1/12

La mention (R) indique que le plat est réalisé en fonction des produits disponibles selon la saison.

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés