

MENU SANTÉ SEMAINE 1*

	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Brunoise de carottes cuites à l'effiloché de radis noirs et vinaigrette au cidre Paleron de bœuf braisé Haricots verts et gratin dauphinois Clafoutis aux fruits de saison et lait d'amande	Gaspacho de courgettes au parmesan Dos de cabillaud aux olives Blésotto aux petits légumes Fraises au vin
MARDI	Houmous aux deux pois, citron vert et bâtonnets de carottes Morue à l'ail et huile d'olive Légumes vapeur et patates douces Pomme au four et crème d'amande	Salade de mâche, parmesan et pignons de pin Œuf mollet Étuvée de blettes et quinoa Mousse aux fruits de saison
MERCREDI	Duo de betteraves crues et cuites, fromage frais à la ciboulette Jambon braisé et son jus Endives braisées et écrasé de pommes de terre Brownie sans gluten aux noix	Tartare de tomates à la menthe Escalope de volaille et son jus Petits légumes et riz pilaf Salade de fruits de saison et meringue
JEUDI	Salade d'épinards mimosa Escalope de porc sauce moutarde Navets glacés au cumin et crozets au sarrasin Crème dessert au lait d'amande et fruits de saison	Crème de céleri et chips de jambon cru Lasagnes végétariennes à l'égréné de pois Salade verte Fromages d'Auvergne, salade verte et mendiants
 VENDREDI	Poireaux vinaigrette et petits lardons Cassolette de la mer (moules, crevettes, calamars) Fenouil à l'huile d'olive et riz pilaf Fruits printaniers rôtis et sabayon	Taboulé aux fruits secs Rôti de dinde et son jus Crumble de carottes et panais rôtis Bavarois framboise coco
SAMEDI	Salade de mesclun et pignons de pin Potée Auvergnate Sorbet fruits rouges et tuile	Salade de lentilles au cantal, pickles d'oignons Dos de lieu noir snacké et huile vierge Poêlée de chou chinois aux raisins secs et tagliatelles fraîches Salade de fruits de saison et tuile aux amandes
DIMANCHE	Salade d'endives aux pommes et emmental Tartare de saumon aux câpres et citron Mesclun à l'huile d'olive et nouilles de riz sautées Cake orange chocolat	Salade niçoise de pommes de terre Haut de cuisse de poulet rôti au sésame Pleurotes et poêlée de fèves Crumble sans gluten ananas coco

NOS FORMULES

ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT : 21€

ENTRÉE + PLAT + DESSERT : 26€

PLAT DU JOUR : 13€95

* La semaine 1 correspond aux dates suivantes : les lundis 20/04, 11/05, 01/06, 22/06.

Nos produits étant frais et issus de producteurs locaux, la composition des plats peut varier selon les arrivages.
Merci de votre compréhension

MENU SANTÉ SEMAINE 2*

	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Salade de chou rouge aux cacahuètes et vinaigrette aux agrumes Cuisse de canette Légumes et pois chiches façon tajine Bavarois Tutti Frutti sans gluten	Velouté Dubarry Filet de merlu façon escabèche Brocolis à l'huile d'olive et écrasé de patates douces Faisselle, fruits rouges et éclats de pistaches
MARDI	Tomates au basilic Sauté de bœuf Strogonoff Butternut et tian de pommes de terre Fromages du jour, salade verte et mendiants	Concombres à l'orange et olives noires Risotto au saumon et pointes d'asperges Flan végétal aux agrumes
MERCREDI	Salade d'endives au bleu AOP et huile de noix Moules marinières Julienne de légumes et patates douces Tartelette citron meringuée	Poireaux vinaigrette aux câpres Échine de porc demi-sel Navets braisés et lentilles du Puy Salade de fruits frais printanière
JEUDI	Tagliatelles de courgettes au parmesan Tomates farcies à l'ancienne Crème chocolat du Chef	Carottes râpées aux raisins secs et vinaigrette au Xérès Bolognaise de bœuf Céleri branche et polenta crémeuse Compotée pommes-rhubarbe et financier
VENDREDI	Duo de haricots verts et ananas en salade, vinaigrette aux épices Suprême de poulet et son jus Pleurotes persillées et crozet de sarrasin Fromage blanc, coulis de fruits rouges et noisettes torrifiées	Velouté de petits pois et chèvre Nouilles de riz sautées aux crevettes et petits légumes Pavlova aux fruits de saison
SAMEDI	Salade de jeunes pousses d'épinards et radis Filet de truite aux amandes Carottes fondantes et petit épeautre Paris-Brest	Carpaccio de betteraves au cantal râpé Rôti de veau à l'estragon Laitue braisée et pois cassés Crème dessert au lait végétal et coulis de fruits rouges
DIMANCHE	Salade de fenouil aux agrumes Sauté de porc aux épices thaï Pois gourmands et riz basmati Tiramisu	Salade normande (salade, pomme, jambon, moutarde et crème végétale) Filet de lieu noir à l'huile d'olive et graines de courge Haricots beurre au thym et pommes de terre au four Mousse yaourt citron

NOS FORMULES

ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT : 21€

ENTRÉE + PLAT + DESSERT : 26€

PLAT DU JOUR : 13€95

* La semaine 2 correspond aux dates suivantes : les lundis 27/04, 18/05, 08/06.

Nos produits étant frais et issus de producteurs locaux, la composition des plats peut varier selon les arrivages.
Merci de votre compréhension

MENU SANTÉ SEMAINE 3*

	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Chiffonade de saumon fumé à l'aneth et mâche citronnée à l'huile d'olive Filet mignon de porc au gingembre Navets glacés et petit épeautre Riz au lait d'amande et raisins	Velouté de panais à la muscade Paupiette de volaille aux pommes Légumes sautés et quinoa Salade de fruits frais
MARDI	Salade de lentilles corail et carottes croquantes, vinaigrette au curry Pot-au-feu Brick aux fruits rôtis	Houmous au cumin et chips de carottes Filet de maquereau grillé au citron vert Fenouil et haricots coco Charlotte légère au chocolat et noix de coco
MERCREDI	Taboulé de quinoa aux légumes croquants (concombre, tomate, basilic) Sauté de veau et son jus épicé Endives braisées et pommes Darphin Éclair crème vanille et brunoise d'ananas	Chou blanc aux pommes Lasagnes chèvre et épinards Salade verte Compotée de fruits et financier sans gluten
JEUDI	Carpaccio de courgettes marinées et tomates séchées Poisson frais meunière selon arrivage Tranche de céleri poêlé et crozets de sarrasin Fromages du jour, salade verte et mendiants	Velouté de brocolis au fromage frais Parmentier à la patate douce Salade verte Salade de fruits de saison
VENDREDI	Salade composée aux noix Choucroute Île flottante et crème anglaise au lait d'amande	Assiette de jambon cru d'Auvergne Omelette gourmande aux pommes de terre et Saint-Nectaire Roquette et vinaigrette au Xérès Sorbet à la fraise et tuile aux amandes
SAMEDI	Artichauts à la grecque Longe de porc sauce au poivre Haricots verts à l'huile d'olive et kasha Ananas rôti au sirop d'érable	Rillettes de lentilles corail au lait de coco Risotto aux fruits de mer (moules, crevettes, calamars) Crumble de pommes amandine sans gluten
DIMANCHE	Toast de tapenade d'olives et anchois Dos de lieu noir et huile au basilic Compotée de chou rouge et quinoa à la coriandre fraîche Tartelette de fruits	Salade de chou chinois aux agrumes Filet de poulet sauce curry Légumes de saison et riz basmati Mousse au chocolat

NOS FORMULES

ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT : 21€

ENTRÉE + PLAT + DESSERT : 26€

PLAT DU JOUR : 13€95

* La semaine 3 correspond aux dates suivantes : les lundis 04/05, 25/05, 15/06.

Nos produits étant frais et issus de producteurs locaux, la composition des plats peut varier selon les arrivages.
Merci de votre compréhension