

MENU SANTÉ SEMAINE 1*

	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Salade Parisienne (salade, maïs, jambon blanc, emmental) Poisson frais et son huile au basilic Épinards et pâtes à la coriandre fraîche Abricot rôti au sirop d'érable et amandes torréfiées	Gaspacho de tomates et sa roquette au pesto Longe de porc et sa crème de Cantal Haricots verts à l'huile d'olive et riz basmati Verrine de fraises à la menthe
MARDI	Chiffonade de saumon fumé à l'aneth, salade verte citronnée à l'huile d'olive Paleron de bœuf braisé Courgettes et polenta poêlée Crème dessert végétale et son coulis de fruits rouges	Taboulé et ses petits légumes aux fruits secs Omelette à la pomme de terre et au Saint-Nectaire Aubergines grillées et cacahuètes torréfiées Pêche rôti au miel de région
MERCREDI	Céleri râpé aux copeaux de jambon d'Auvergne et sa vinaigrette à la moutarde à l'ancienne Émincé de porc à l'olive Poêlée de légumes du soleil et quinoa Tartelette aux fruits de saison (sans gluten)	Salade composée (fonds d'artichauts, tomates au parmesan et croûtons à l'ail) Escalope de volaille aux champignons Carottes fondantes et crozet de sarrasin Salade de fruits de saison et meringue
JEUDI	Coleslaw acidulé au zest d'orange Pavé de saumon à l'aneth Fondue de poireaux et pommes de terre bougères Crumble de fruits de saison (sans gluten)	Houmous de pois chiches au cumin et son granola salé Lasagnes chèvre épinards Mesclun et ses noisettes concasées Compotée de fruits d'été
VENDREDI	Mesclun à la fourme d'Ambert et pignons de pin Rôti de veau et son jus épicé Crumble de courgettes et patates douces Coupe de sorbet citron et sa tuile	Salade de brocolis aux amandes et sa vinaigrette balsamique Sardines grillées à l'Escabèche Haricots beurre persillés et petit épeautre Fraisier sans gluten
SAMEDI	Toast à la tapenade d'olives et anchois Poisson frais au chorizo Fenouil à l'huile d'olive et gnocchis Salade de fruits frais d'été et son financier (sans gluten)	Velouté de lentilles vertes froid à la crème végétale persillée Émincé de bœuf au poivre vert Poêlée estivale (légumes de saison et menthe) et boulgour Île flottante et sa crème anglaise au lait d'amandes
DIMANCHE	Salade d'épinards à l'orange et ses radis Tranche de gigot d'agneau et son jus d'ail Poêlée forestière et pommes de terre grenailles Tarte aux abricots	Concombre au fromage blanc et ciboulette Risotto aux crevettes et parmesan Pointes d'asperges Mousse fraise à la menthe

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 22/06, 13/07, 03/08, 24/08, 14/09.

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	Gaspacho de melon et pastèque au basilic Cuisse de canard aux olives Tomates provençales et riz Brochette de fruits et son sabayon	Carpaccio de betteraves au chèvre à l'huile de noix Pavé de saumon Teriyaki Petits légumes et sarrasin Sorbet fraises et sa meringue
MARDI	Carottes râpées aux raisins secs et sa vinaigrette au Xérès Sauté de bœuf Stroganoff Courgettes rôties et pommes de terre bougères Mille-feuilles	Salade normande (Pommes fruits, jambon blanc, moutarde et crème végétale) Œufs brouillés au bleu d'Auvergne Tian provençal et son crumble de boulgour Mousse abricots aux éclats de pistaches
MERCREDI	Tomate mozzarella et son pesto Moules marinières Julienne de légumes et potatoes de patates douces Brownie sans gluten aux noix de pécan et sa crème anglaise	Duo de haricots verts et ananas en salade et sa vinaigrette aux épices Suprême de poulet à la crème balsamique Poêlée de girolles à la coriandre fraîche et tagliatelles Fromage du jour - salade verte et ses mendiants
JEUDI	Caviar d'aubergines et son toast Saucisse Carottes et lentilles vertes d'Ennezat Coupe de fraises façon Melba	Tartare de concombres et saumon fumé Tomate farcie à l'ancienne Riz de Camargue Crème végétale aux agrumes
VENDREDI	Duo de céleri et ses graines de courge au vinaigre de cidre et huile de sésame Couscous au poulet (Légumes couscous, pois chiches et semoule) Brick aux fruits accompagnée de son sorbet	Tagliatelles de courgettes marinées aux pignons de pin Nouilles de riz sautées aux crevettes et petits légumes Pavlova aux fruits de saison
SAMEDI	Caponata d'aubergines et pesto de noix de cajou Poisson frais aux olives Poêlée de haricots verts et fèves et écrasé de pommes de terre Crème dessert au lait végétal et son coulis de fruits jaunes	Salade de jeunes pousses d'épinards et ricotta Escalope de volaille aux épices d'orient Légumes de saison et quinoa Clafoutis aux cerises sans gluten
DIMANCHE	Duo de champignons à la grecque Sauté de veau au paprika Concassée de tomates fraîches et semoule Fondant au chocolat (sans gluten) et son coulis de fraises au basilic	Salade de melon et feta Poisson frais sauce vierge Poêlée légumes du soleil et patates douces au four Pêche rôtie et sa crème à la fleur d'hibiscus

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 29/06, 20/07, 10/08, 31/08, 21/09.

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	Carottes râpées à l'indienne Jambon braisé et son jus corsé Gratin de cardes et spaghettis Clafoutis sans gluten aux abricots (au lait d'amandes)	Tartare de radis râpés à la mayonnaise légère aux herbes Pavé de saumon à l'aneth Aubergines grillées et épeautre Sorbet aux fruits et sa tuile
MARDI	Mousse de petits pois au chèvre Cassolette de la mer (Moules, crevettes, calamars) Poêlée de haricots verts et riz pilaf Salade de fruits d'été	Mélange de salade gourmande, œuf mollet, parmesan, lardons, pignons de pin Ratatouille et freekeh Bavarois (sans gluten) à la framboise
MERCREDI	Crème de tomates au basilic et ses croûtons à l'ail Filet de loup sauce citron Poêlée de fenouil à l'huile d'olive et freekeh Tarte à la fraise sans gluten	Salade fraîcheur (Pastèque - melon - échalotes - vinaigre balsamique) Piccata de porc marinée à l'émulsion d'ananas Brocolis persillés et crozet au sarrasin Riz au lait (d'amandes)
JEUDI	Verrine de concombres et radis roses au crumble de fromage frais Saucisse Poêlée campagnarde Crème caramel (au lait végétal)	Mesclun à la fourme et ses mendiants Haut de cuisse de poulet au sésame et son jus Tian de légumes et quinoa Mousse aux fruits du soleil
VENDREDI	Tomates - mozzarella et huile d'olive au basilic Rôti de dinde et son jus aux épices douces Carottes fondantes et polenta crémeuse Paris Brest à la crème végétale	Caviar d'aubergines grillées Filet de truite snaké et son huile vierge Tomates provençales et semoule aux raisins secs Salade de fruits frais et son financier sans gluten
SAMEDI	Salade de pommes de terre à l'huile d'olive aux anchois Crevettes sautées au curry Haricots beurre et tagliatelles fraîches Crème dessert (au lait d'amandes) et sa brunoise de fruits d'été	Salade de concombres, olives noires et tomates Rôti de bœuf sauce au poivre vert Crumble de courgettes et pommes de terre Tarte aux fruits de saison (sans gluten)
DIMANCHE	Melon au jambon de pays Poisson frais aux amandes Poivrons grillés et risotto à la provençale et parmesan Coupe glacée meringuée	Terrine de légumes et sa mayonnaise au paprika Escalope de volaille sauce colombo Carottes fondantes et boulgour Fromage du jour - salade verte et ses mendiants

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 06/07, 27/07, 17/08, 07/09, 28/09.

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