

4,50€**ACTION SPÉCIALE : N°B 72 • 73****ENFANTS : N°B 50 • 51 • 52 • 53****Brochettes de poulet** : pâtes grecques, sauce yahourt fines herbes, maïs, pommes, mélange carottes chou-rave, haricots, 1/2 oeuf cuit dur**6,60€****QUICHE AUX LÉGUMES : N°A 63**

Pâte brisée, légumes de saison, oeufs, crème, fromage râpé

POULET PANÉ : N°A 20 • 21 • 22 • 23

Riz à sushi, poulet pané, sauce teriyaki, guacamole, radis, mangues, jeunes oignons, mélange carottes et céleri-rave mayonnaise, oignons frits, graines de sésame

SCAMPI : N°A 40 • 41 • 42 • 43

Quinoa, feta, oignons rouges, scampis, lardons, champignons, courgettes, chou-blanc mariné, brocolis, edamames, oignons frits, jeunes oignons, graines de sésame, vinaigrette sésame.

9,90€**POULET ÉPICÉ (SANS FÉCULENT) : N°B 40 • 41 • 42 • 43**

Spaghetti de courgettes, sauce mayonnaise aux épices, poulet aux épices, feta, avocats, radis, carottes, chou blanc, jeunes oignons, jalapenos, graines de sésame

SAUMON GRAVLAX : N°B 30 • 31 • 32 • 33

Riz à sushi, saumon gravlax, sauce wasabi, courgettes, fenouil, carottes, pommes, edamame, mélange de graines de sésame, jeunes oignons, baies roses

TATAKI DE BOEUF : N°A 50 • 51 • 52 • 53

Riz à sushi, boeuf, jus de veau balsamique, avocats, mangues, mélange carottes et chou-rave mayonnaise, roquette, pignons de pin, parmesan, tomates séchées

11,90€**THON ROUGE : N°A 30 • 31 • 32 • 33**

Taboulé vert, thon mariné, vinaigrette sésame, edamame, guacamole, mangues, chou blanc, algues wakamé, citrons verts, graines de sésame, oignons rouges crus

PORC LAQUÉ : N° A 60 • 61

Riz Thaï, porc laqué, jus de veau, courgettes grillées, pousse de soja, carottes, oignons rouges caramélisés, mange-tout, cacahuètes grillées, jeunes oignons

**9,90€****CHIPOLATAS, MERGUEZ FAÇON COUSCOUS : N° A 62**

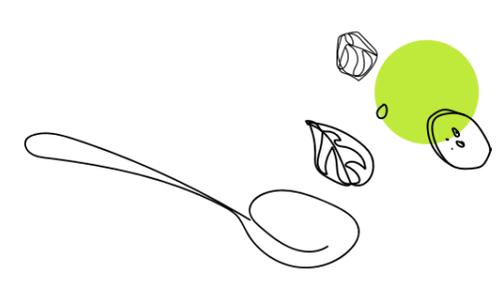
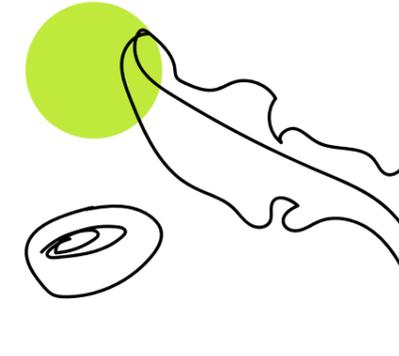
Pâtes intégrales, bouillon de volaille aux épices, dés de chipolatas et merguez, courgettes, carottes, céleri vert, panais, rutabaga, pois chiche, persil, citron confit

*à réchauffer!***WRAPS MULTIGRAINS POULET : N°A 70**

Tortilla multigrains, poulet, Guacamole, radis, chou blanc, tomates confites, mangues, courgettes, salade sucrine, graines de sésame

6,60€**WRAPS MULTIGRAINS SAUMON : N°A 71**

Tortilla multigrains, saumon, Tzatziki moutarde à l'ancienne et aneth, fenouil, avocats, courgettes, concombres, salade sucrine

DESSERTS :**A10.** Mousse au chocolat noir maison**A11 et A12.** Tiramisu au goût du jour**A13.** Cookies aux flocons d'avoines, pépites de chocolat, noix de cajou, cacahuètes & fruits rouges séchés**A14.** Chou à la crème façon forêt noir**A15.** Muffin au chocolat noir 80% coeur framboise**4€****BOISSONS :****A72.** Citronnade bio**A73.** Jus multivitaminé**2,50€****POTAGE :****A74.** Potage légumes verts**A75.** Potage au goût du jour**3,50€***Allergie ?*

4,50€

ACTION SPÉCIALE : N°A 33

ENFANTS : N°A 50

Brochettes de poulet : pâtes grecques, sauce yahourt fines herbes, maïs, pommes, mélange carottes chou-rave, haricots, 1/2 oeuf cuit dur

6,60€

QUICHE AUX LÉGUMES : N°A 63

Pâte brisée, légumes de saison, oeufs, crème, fromage râpé

POULET PANÉ : N°A 20 • 21 • 22 • 23 • 30

Riz à sushi, poulet pané, sauce teriyaki, guacamole, radis, mangues, jeunes oignons, mélange carottes et céleri-rave mayonnaise, oignons frits, graines de sésame

SCAMPI : N°A 31 • 32

Quinoa, feta, oignons rouges, scampis, lardons, champignons, courgettes, chou-blanc mariné, brocolis, edamames, oignons frits, jeunes oignons, graines de sésame, vinaigrette sésame.

9,90€

POULET ÉPICÉ (SANS FÉCULENT) : N°A 40 • 41

Spaghetti de courgettes, sauce mayonnaise aux épices, poulet aux épices, feta, avocats, radis, carottes, chou blanc, jeunes oignons, jalapenos, graines de sésame

SAUMON GRAVLAX : N°A 51

Riz à sushi, saumon gravlax, sauce wasabi, courgettes, fenouil, carottes, pommes, edamame, mélange de graines de sésame, jeunes oignons, baies roses

TATAKI DE BOEUF : N°A 52 • 53

Riz à sushi, boeuf, jus de veau balsamique, avocats, mangues, mélange carottes et chou-rave mayonnaise, roquette, pignons de pin, parmesan, tomates séchées

11,90€

THON ROUGE : N°A 42 • 43

Taboulé vert, thon mariné, vinaigrette sésame, edamame, guacamole, mangues, chou blanc, algues wakamé, citrons verts, graines de sésame, oignons rouges crus

PORC LAQUÉ : N° A 60 • 61

Riz Thaï, porc laqué, jus de veau, courgettes grillées, pousse de soja, carottes, oignons rouges caramélisés, mange-tout, cacahuètes grillées, jeunes oignons



9,90€

CHIPOLATAS, MERGUEZ FAÇON COUSCOUS : N° A 62

Pâtes intégrales, bouillon de volaille aux épices, dés de chipolatas et merguez, courgettes, carottes, céleri vert, panais, rutabaga, pois chiche, persil, citron confit

WRAPS MULTIGRAINS POULET : N°A 70

Tortilla multigrains, poulet, Guacamole, radis, chou blanc, tomates confites, mangues, courgettes, salade sucrine, graines de sésame

6,60€

WRAPS MULTIGRAINS SAUMON : N°A 71

Tortilla multigrains, saumon, Tzatziki moutarde à l'ancienne et aneth, fenouil, avocats, courgettes, concombres, salade sucrine

DESSERTS :

A10. Mousse au chocolat noir maison

A11 et A12. Tiramisu au goût du jour

A13. Cookies aux flocons d'avoines, pépites de chocolat, noix de cajou, cacahuètes & fruits rouges séchés

A14. Chou à la crème façon forêt noir

A15. Muffin au chocolat noir 80% coeur framboise

4€

BOISSONS :

A72. Citronnade bio

A73. Jus multivitaminé

2,50€

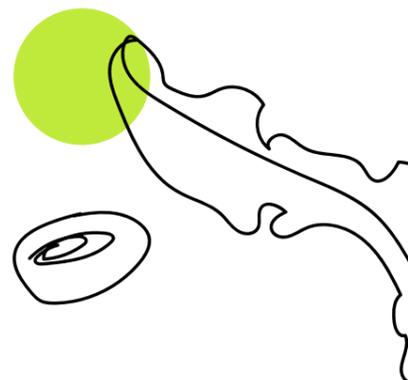
POTAGE :

A74. Potage légumes verts

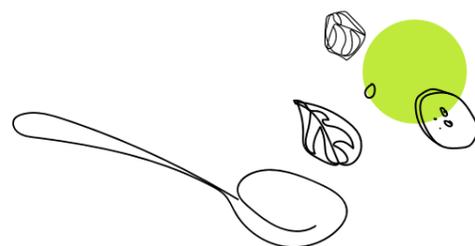
A75. Potage au goût du jour

3,50€

Allergie ?



à réchauffer !



4,50€

ACTION SPÉCIALE : N°262 • 263

ENFANTS : N° 250 • 251 • 252 • 253

Brochettes de poulet : pâtes grecques, sauce yahourt fines herbes, maïs, pommes, mélange carottes chou-rave, haricots, 1/2 oeuf cuit dur

QUICHE AUX LÉGUMES : N° 157

Pâte brisée, légumes de saison, oeufs, crème, fromage râpé

POULET PANÉ : N° 120 • 121 • 122 • 123

Riz à sushi, poulet pané, sauce teriyaki, guacamole, radis, mangues, jeunes oignons, mélange carottes et céleri-rave mayonnaise, oignons frits, graines de sésame

SCAMPI : N° 140 • 141 • 142 • 143

Quinoa, feta, oignons rouges, scampis, lardons, champignons, courgettes, chou-blanc mariné, brocolis, edamames, oignons frits, jeunes oignons, graines de sésame, vinaigrette sésame.

POULET ÉPICÉ (SANS FÉCULENT) : N° 240 • 241 • 242 • 243

Spaghetti de courgettes, sauce mayonnaise aux épices, poulet aux épices, feta, avocats, radis, carottes, chou blanc, jeunes oignons, jalapenos, graines de sésame

SAUMON GRAVLAX : N° 230 • 231 • 232 • 233

Riz à sushi, saumon gravlax, sauce wasabi, courgettes, fenouil, carottes, pommes, edamame, mélange de graines de sésame, jeunes oignons, baies roses

TATAKI DE BOEUF : N° 150 • 151 • 152 • 153

Riz à sushi, boeuf, jus de veau balsamique, avocats, mangues, mélange carottes et chou-rave mayonnaise, roquette, pignons de pin, parmesan, tomates séchées

THON ROUGE : N° 130 • 131 • 132 • 133

Taboulé vert, thon mariné, vinaigrette sésame, edamame, guacamole, mangues, chou blanc, algues wakamé, citrons verts, graines de sésame, oignons rouges crus

PORC LAQUÉ : N° 154 • 155

Riz Thaï, porc laqué, jus de veau, courgettes grillées, pousse de soja, carottes, oignons rouges caramélisés, mange-tout, cacahuètes grillées, jeunes oignons

CHIPOLATAS, MERGUEZ FAÇON COUSCOUS : N° 156

Pâtes intégrales, bouillon de volaille aux épices, dés de chipolatas et merguez, courgettes, carottes, céleri vert, panais, rutabaga, pois chiche, persil, citron confit

WRAPS MULTIGRAINS POULET : N° 160

Tortilla multigrains, poulet, Guacamole, radis, chou blanc, tomates confites, mangues, courgettes, salade sucrine, graines de sésame

WRAPS MULTIGRAINS SAUMON : N° 161

Tortilla multigrains, saumon, Tzatziki moutarde à l'ancienne et aneth, fenouil, avocats, courgettes, concombres, salade sucrine

DESSERTS :

110. Mousse au chocolat noir maison

111 et 112. Tiramisu au goût du jour

113. Cookies aux flocons d'avoines, pépites de chocolat, noix de cajou, cacahuètes & fruits rouges séchés

114. Chou à la crème façon forêt noir

115. Muffin au chocolat noir 80% coeur framboise

BOISSONS :

162. Citronnade bio

163. Jus multivitaminé

POTAGE :

164. Potage légumes verts

165. Potage au goût du jour

6,60€

9,90€

11,90€

9,90€

6,60€

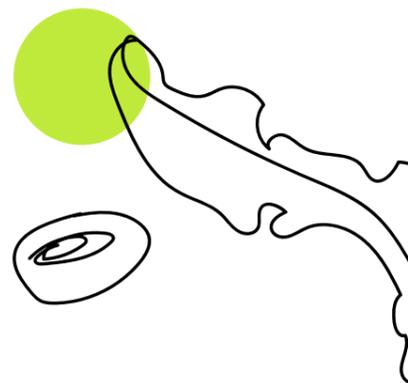
4€

2,50€

3,50€



Allergie ?



à réchauffer !

