

MENU du 30 Sept au 3 octobre



DESSERT

Yaourt grec, granola Bio maison, et compote de pommes (*lactose, fruits à coque*) 4€

Plat de la semaine
à commander
la veille avant
15h,
Les Bowls le jour J
avant 10h30!

DU MARDI AU VENDREDI

PLAT:

Poulet à la crème et chorizo,
et pâtes fusilli (*lactose*) 12€

POKE BOWL DU MOMENT

(plat complet avec une
base de féculent,
protéine, légumes
et/ou fruits)



Le VG d'Automne: Quinoa gourmand, potimarron, carotte et oignons rouges au four, sauce feta et yaourt grec, graines de courges toastées (*lactose*) 9€

Le Nordique: Lentilles, œuf, maquereau fumé, oignon rouge, avocat, sauce au yaourt grec (*lactose, sésame, poisson*) 10€

Poulet et houmous: Quinoa gourmand, poulet mariné et grillé, avocat, maïs, tomate cerise, houmous (purée de pois chiche et sésame), coriandre (*sésame, soja*) 10€

Pensez à réserver votre plat la veille avant 15 H!
par sms/tel 06 89 55 22 68 ou mail
contact@marmitone.fr