

MENU du 13 au 16 JANVIER



DESSERT

Crumble aux 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:

**Bœuf bourguignon et fusillis
12€**

POKE BOWL DU MOMENT

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



Le Duo soupe + tarte salée:
velouté de légumes maison et
quiche (pâte farine de petit
épeautre Bio, œufs Bio,
chorizo, cheddar (lactose,
œufs) **10€**

Bowl chaud: Riz cantonnais
maison(petit pois et lamelles
d'omelette), poulet caramélisé
au miel, champignons (sésame,
soja) **10€**

Le Nordique: Riz, carottes,
chou blanc, maquereau fumé
au poivre, avocat, (sésame,
soja, poisson) **10€**

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