



du 26 au 30 octobre

# LES MENUS DE LA SEMAINE



## LUNDI

### Entrée

Flan de champignons et sa crème persillée

### Plats

**Poulet sauté aux oignons et olives**, poêlée d'aubergines aux pois chiche, semoule, pointe de cumin et zestes de citron

**Salade Veggie** : chèvre cendré, carottes râpées, riz aux fèves et petits pois, batavia

**Colin à la méditerranéenne**, brocolis et pommes de terre vapeur

### Dessert

Compotée pomme poire à la vanille et 4 épices

## MARDI

### Entrée

Soupe aux légumes du potager

### Plats

**Petit salé**, joue de porc et Monbéliarde aux lentilles

**Salade 100 taboo** : taboulé de quinoa au poulet pommes, raisins, citron et gingembre

**Lasagnes veggie**, épinards, chèvre et tomates confites

### Dessert

Crème de marron et fromage blanc aux amandes

## MERCREDI

### Entrée

Taboulé aux raisins blonds, menthe et persil

### Plats

**Filets de poulet au romarin**, gratin de pommes de terre, courgettes poêlées

**Salade Tonka** : poulet coriandre et citron vert, radis, fèves, roquette et riz basmati

**Endives au jambon**

### Dessert

Tiramisu à la framboise

## JEUDI

### Entrée

Salade de haricots vapeur au citron confit

### Plats

**Blanquette de poulet** et riz basmati

**Tarte poireaux, bleu muscade** Gluten Free, et sa petite salade verte

**Parmentier de bœuf** et de petits légumes au thym

### Dessert

Roulé au Nutella Gluten Free

## VENDREDI

### Entrée

Lentilles aux petits légumes et haddock

### Plats

**Crumble de cabillaud** au lait de coco, courgettes au curry et écrasé de pommes de terre

**Salade So fresh** : taboulé tomates concombre menthe feta olives noires, rôti de bœuf et batavia

**Tortillons au blé complet**, poulet à l'estragon et à la moutarde

### Dessert

Tarte citron vert in a pot !

**Desserts de la carte** : la mousse au chocolat prodigieuse, la compote au chaudron, Le yaourt fermier, le fruit du marché ou le bon cannelé bordelais