



# du 16 au 20 novembre

## LES MENUS DE LA SEMAINE

.....

### LUNDI

- Entrée** Flan de potiron à la crème de châtaigne et noisettes concassées
- Plats** **Limande meunière**, wok de légumes et riz basmati  
**Salade Veggie** : chèvre cendré, carottes râpées, riz aux fèves et petits pois, batavia  
**Poulet au lait de coco et curry jaune**, écrasé de patates douces et poêlée de légumes verts
- Dessert** Cheese-cake au spéculoos et caramel

### MARDI

- Entrée** Râpé de carottes et chou blanc, assaisonnement miel gingembre
- Plats** **Poulet tandoori** et riz basmati garam massala aux oignons  
**Salade So fresh** : taboulé au tomates, concombre, menthe, feta, olives noires, rôti de boeuf et batavia  
**Saucisse au four** et pommes de terre cuisinées
- Dessert** Fromage blanc et compotée de rhubarbe framboise

### MERCREDI

- Entrée** Lentilles corail et pois chiches au miel et au curry
- Plats** **Filet de colin** au gratin dauphinois et haricots verts  
**Salade Osaka** : poulet, concombre, maïs, carotte, chou blanc, sauce teriyaki  
**Bibimbap** de Corée
- Dessert** Tiramisu mangue citron au mascarpone

### JEUDI

- Entrée** Flan de courgettes au lait de coco
- Plats** **Poulet mélange trappeur** aux courgettes, tomates et tomates confites, riz basmati  
**Tarte poireaux raclette** Gluten Free, et sa petite salade verte  
**Gratin d'automne** : bœuf haché, écrasé de potiron au bleu et aux oignons
- Dessert** Crumble pomme cannelle Gluten Free

### VENDREDI

- Entrée** Soupe de légumes d'antan
- Plats** **Effeillé de cabillaud**, achards de légumes et riz basmati  
**Salade Chicken Run** : filets de poulet, mâche et boulgour aux tomates et aux petits oignons  
**Penne au jambon forêt noire** et billes de mozzarella, tomates au basilic
- Dessert** Moelleux au chocolat 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 cannellé bordelais, le cake citron pavot sans gluten