

# MENUS SEMAINE DU 21 MARS



## LUNDI

**Entrée** Clafoutis d'aubergines au coulis de tomates

**Plats** **Risotto primavera** aux fèves et petits pois au curry vert et rouget  
**Salade Roma** : poulet aux olives noires, parmesan et penne au pesto de tomate  
**Parmentier de veau** à la tomate et au basilic

**Dessert** Charlotte aux fraises

## MENU DE PRINTEMPS

## MARDI

**Entrée** Bavarois de carottes au cumin et vinaigrette à l'orientale

**Plats** **Effeillé de colin** sauce coco curry, lentilles, fèves de soja et petits pois  
**Salade Bresaola** : bresaola, courgettes, tomates confites, parmesan, épeautre bio et salade  
**Lasagnes chèvre épinards** aux éclats de tomates confites

**Dessert** Pain perdu à la confiture rhubarbe framboise

## MERCREDI

**Entrée** Taboulé aux raisins blonds, menthe et persil

**Plats** **Tajine de colin au citron confit**, courgettes et semoule légère  
**Salade Tonka** : poulet coriandre et citron vert, radis, fèves, roquette et riz basmati  
**Bœuf aux petits légumes** et lardons braisés

**Dessert** Crumble de pommes

## JEUDI

**Entrée** Lentilles corail et pois chiches au miel et au curry

**Plats** **Curry de légumes au lait de coco**, poulet et riz basmati  
**Tarte au butternut rôti, mozza, thym, romarin** Gluten Free, et son mesclun  
**Parmentier de saumon** au citron et basilic, haricots verts

**Dessert** L'incroyable brownie Gluten Free

## VENDREDI

**Entrée** Salade de pommes de terre, câpres, oignons rouges et cornichons

**Plats** **Effeillé de cabillaud**, achards de légumes et riz basmati  
**Salade Terroir** : poitrine grillée, bleu, batavia, œuf poché, pommes de terre aux oignons  
**Conchiglie trois couleurs** au poulet et à la crème de gorgonzola

**Dessert** Tarte citron meringuée

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