

COMPOSITIONS CHAUDES

LUNDI: ROUGAIL CREOLE

Votre énergie : riz, lentille verte

Vitalité : poivron, rouge, carotte, aubergine, cacahuète

La sauce : beurre de cacahuète, curcuma, gingembre, tomate

MARDI: NAVARRIN

Votre énergie : petit épeautre, haricot blanc

Vitalité : carotte, brocoli, boule d'or

La sauce : noix, persil, girofle, muscade, navet

MERCREDI: DHAL INDIEN

Votre énergie : riz 3 couleurs, lentille corail,

Vitalité : carotte, brocoli, champignon

La sauce : lait de coco, curry massala, gingembre

JEUDI: CHAKALAKA

Votre énergie : riz, haricot blanc

Vitalité : poivron rouge, patate douce, blette, gingembre

La sauce : curry spicy, coriandre, lait d'avoine

VENDREDI: CASSOLETTE

Votre énergie : petit épeautre, lentille beluga

Vitalité : panais, noisette, châtaigne

La sauce : lait d'avoine, muscade, chou fleur

DELICES D'HIVER

Du 23 au 27

Janvier



ENTREE

VERONE

Riz, pois cassé, chou fleur curry, aubergine, poivron rouge, roquette

Sauce pesto de roquette

ISPHAN

Boulghour, pois chiche, patate douce, navet, orange

Sauce huile d'olive, fleur d'oranger, citron vert

SOUPE

Oignon, champignon, noisette, châtaigne

Boule d'or, patate douce, curcuma, gingembre, piment d'Espelette



DELICES D'HIVER

du 23 au 27
Janvier

DESSERTS

LUNDI : Tarte poire amandine,
amande, chocolat, caramel

MARDI : Gâteau renversé pomme,
noix

MERCREDI : Porridge lait d'avoine, pumpkin,
butter

JEUDI : Financier panais,
crème noisette, pépète chocolat

VENDREDI : Crème fleurs d'orangé, grenade,
myrtille

BOISSONS

LUNDI : EAU FRUITÉE

Orange, myrtille, grenade

MARDI : JUS DETOX

Epinard, céleri, pomme

MERCREDI : JUS DETOX

Pomme, citron, pomelo

JEUDI : JUS DETOX

Carotte, betterave, orange

VENDREDI : EAU FRUITEE

Aux agrumes



COMPOSITIONS CHAUDES

LUNDI: ROUGAIL CREOLE

Fruits à coques, arachide

DESSERT: Fruits à coques

MARDI: NAVARRIN

Fruits à coques

DESSERT : Fruits à coques

MERCREDI: DHAL INDIEN

Fruits à coques

DESSERT: Fruits à coques

JEUDI: CHAKALAKA

Fruits à coques

DESSERT: Fruits à coques

VENDREDI: CASSOLETTE

Fruits à coques

DESSERT: Fruits à coques

ALLERGENES

Du 23 au 27
Janvier 2023



ENTREE

VERONE

Fruits à coques, lait

ISPHAN

Fruits à coques

