

COMPOSITIONS CHAUDES

LUNDI / MARDI : COMME UN TAJINE

Votre énergie : Boulghour, pois chiche

Vitalité : carotte, tomate confite, fenouil

La sauce : oignon confit, coriandre

MERCREDI / JEUDI : TAGLIATELLE

Votre énergie : Tagliatelle spiruline, courgette

Vitalité : tomate cerise, asperge

La sauce : pesto de parmesan

VENDREDI : BLANQUETTE PRINTANIERE

Votre énergie : Dèc de tofu, riz

Vitalité : carotte, champignon, poireau

La sauce : citron, persil

DELICES PRINTANIER



TOUS LES JOURS

CRUDITES

- Courgette râpé (huile d'olive, gomasio)
- Jeune pousse d'épinard
- Chau rouge et blanc

COMPOSEES

- Tartare tomate, concombre, persil
- Fenouil, raisin, pomme
- Asperge, champignon, cranberry

CUISINEES

- Carotte rondelle, citron, coriandre
- Aubergine, maïzena, tamari
- Effiloché de poireau, persil, curry

LUNDI / MARDI PASTEL

- Asperge, pomme de terre, courgette, huile de sésame, parmesan, ciboulette

MERCREDI / JEUDI / VENDREDI CROC'KEIK

- Aubergine, tomate cerise, épinard

DELICES PRINTANIER

DESSERT

- LUNDI :**
- Cake miel, citron, gingembre
 - Dèss d'ananas caramélisé
 - Tarte chocolat, caramel

MARDI

- Cake miel, citron, gingembre

MERCREDI

- Dèss d'ananas caramélisé

JEUDI

- Tarte chocolat, caramel

VENDREDI

- Cake spéculos
- Mousse fromage blanc, lemon curd

PROTEINE

- Hummus aubergine
- Œuf parfait
- Croquette de parmesan
- Féta citron

CEREALE

- Riz
- Boulghour
- Petit épeautre

