MAS

FORMULE PLATEAU REPAS

26,90€ TTC

FRAIS DE LIVRAISON : 24€ POUR PARIS ET PETITE COURONNE, FRAIS SUR DEMANDE POUR GRANDE COURONNE

À Commander 36 heures à l'avance et livré dans toute l'Île de France.

SEMAINE 1

LUNDI 2 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette di orzo aux légumes provençaux, câpres, olives et parmesan
Allergènes : gluten, lactose, sulfite, œuf

Gourmande : Caviar d'aubergines, grenade, menthe, huile d'olive et sa tuile au piment séché
Allergènes : gluten

PLATS

Végétarien : Orecchiette aux condiments, légumes grillés zaatar et sa sauce au yaourt
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Filet de dorade, riz gourmand aux haricots, abricots secs et sa crème d'agrumes
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Sauté de bœuf teriyaki, riz vinaigré, choux rouges croquants et sésame grillé
Allergènes : soja, sésame, sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison
Allergènes : -

Gourmand : Crémeux mangue-passion, sablé breton et ses zestes de citron vert
Allergènes : lactose, gluten, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MARDI 3 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- ASIATIQUE -

ENTRÉES

Végétarienne : Achard de choux, carottes et oignons, relevé aux herbes, granny et pickles
Allergènes : sulfite

Gourmande : Tartare de crabe, mangue au paprika fumé, herbes fraîches et oignons frits
Allergènes : poisson, crustacé, lactose, œuf, moutarde, gluten

PLATS

Végétarien : Riz à la badiane et cardamome, champignons, carottes, sauce tomate cacahuète et ses herbes
Allergènes : arachide

Viande : Haut de cuisse grillée, aigre-doux, blé jollof et ses légumes grillés
Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Poire pochée à l'hibiscus, badiane
Allergènes : -

Gourmand : Rocher coco et sa marmelade à la mangue, passion
Allergènes : œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MERCREDI 4 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Shaving de fenouil, petits pois et sa brousse de brebis mentholée à l'huile vierge
Allergènes : lactose

Gourmande : Tombée de poivrons parfumés au thym
Allergènes : lactose, gluten

PLATS

Végétarien : Tagliatelles et coloré de courgettes, crémette à l'échalote et herbes fraîches
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Saumon gravlax, riz vinaigré, salade de crudités au wakamé et pickles de choux
Allergènes : poisson, soja, sésame

Viande : Bœuf confit, mousseline de pommes de terre, haricots verts aux oignons confits
Allergènes : lactose, fruit à coque, sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche
Allergènes : -

Gourmand : Cake pistache, graines de pavot et son coulis de fruits rouges
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

JEUDI 5 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- ORIENTAL -

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de tomates, coriandre, raisins secs, vinaigrette sumac et pita frit
Allergènes : moutarde, œuf, sulfite, gluten

Gourmande : Salade de concombre au labneh, noix et zaatar
Allergènes : lactose, œuf

PLATS

Végétarien : Quinoa gourmand aux légumes du soleil, figues, échalote confite, sauce yaourt aux condiments
Allergènes : lactose

Viande : Kefta d'agneau à la flamme, poivrons mijotés aux olives, semoule au piment séché et ses abricots confits
Allergènes : sulfite, gluten

DESSERTS

Fruité : Salade de pastèque, orange et dattes
Allergènes : -

Gourmand : Mousse chocolat au tahini et poudre de pistache
Allergènes : lactose, œuf, fruit à coque

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

VENDREDI 6 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Légumes du soleil grillés, tomates cerises rôties et son pesto d'herbes
Allergènes : fruit à coque, lactose

Gourmande : Mesclun de volaille au curry et sa vinaigrette à la coriandre
Allergènes : moutarde, œuf

PLATS

Végétarien : Farfalles au pesto de roquette, tomates cerises confites
Allergènes : gluten, œuf, fruit à coque, lactose

Poisson : Bar, mousseline de carottes, pois chiches grillés au cumin, salicorne et crème de citron
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Veau confit, carottes au beurre blanc et son riz gourmand
Allergènes : lactose

DESSERTS

Fruité : Salade de raisin, kiwi et melon
Allergènes : -

Gourmand : Mi-cuit chocolat et sa crème anglaise
Allergènes : lactose, gluten, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

SEMAINE 2

LUNDI 9 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Tomate marinée, condiments et vinaigrette à la moutarde violette
Allergènes : moutarde, œuf, sulfite

Gourmande : Quinoa multicolore, graines de grenade et fines herbes
Allergènes : -

PLATS

Végétarien : Salade de pâtes au melon, feta, menthe et vinaigrette fruitée
Allergènes : gluten, œuf, lactose, moutarde

Poisson : Filet de lieu à l'Espelette, crème d'aubergine au piment séché et pâtes piombi aux herbes fraîches
Allergènes : lactose, gluten, œuf

Viande : Bœuf braisé au thym, pressé de légumes et sa semoule à l'huile d'olive
Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Pêche rôtie et infusion de verveine
Allergènes : -

Gourmand : Savarin imbibé au citron vert, chantilly aux zestes d'agrumes et gel fruité
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MARDI 10 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- ASIATIQUE -

ENTRÉES

Végétarienne : Chou chinois, pousses de soja et nouilles de riz, vinaigrette au sésame
Allergènes : soja, moutarde, sulfite, sésame

Gourmande : Salade de mangue, petits pois et crevettes à la sauce aigre-douce
Allergènes : crustacé, soja, sésame

PLATS

Végétarien : Effiloché végétal à la sauce teriyaki, nouilles de riz, tombée de légumes croquants, condiment ail et piment
Allergènes : sésame, soja

Viande : Volaille sautée aux oignons, riz cantonnais et sa sauce hoisin
Allergènes : sulfite, œuf, soja, sésame

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques et sa gelée au basilic
Allergènes : -

Gourmand : Crème prise mangue et purée de coco
Allergènes : lactose

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MERCREDI 11 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Aubergine confite à l'huile de truffe, herbes fraîches et ses noisettes
Allergènes : fruit à coque

Gourmande : Mesclun d'herbes fraîches, pastrami et concombre aigre-doux, Savora
Allergènes : moutarde

PLATS

Végétarien : Tortellini aux épinards, confiture d'échalotes, sauce légère au fromage frais et ciboulette
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Dorade grillée, lentilles vertes du Puy, haricots verts, herbes fraîches, échalotes et vinaigre de Xérès
Allergènes : poisson, sulfite

Viande : Volaille crispy façon César, Charlotte rôtie, iceberg, croûtons à l'ail, copeaux de parmesan et sa vinaigrette au miel
Allergènes : gluten, lactose, œuf, moutarde

DESSERTS

Fruité : Salade de mangue et litchi
Allergènes : -

Gourmand : Flan vanille à la crème de coco, chapelure de coco torréfiée
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

JEUDI 12 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- ITALIEN -

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette di orzo, tartare de petit pois à la menthe
Allergènes : gluten, lactose, œuf

Gourmande : Tomates cerises rôties aux herbes, pesto de noix et sa crème balsamique
Allergènes : lactose, fruit à coque, sulfite

PLATS

Végétarien : Lasagne aux légumes grillés et sa sauce tomate relevée
Allergènes : gluten, œuf

Viande : Rôti de veau, sauce tartare, courgettes snackées et penne al dente
Allergènes : moutarde, œuf, sulfite, gluten

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits d'été
Allergènes : -

Gourmand : Tiramisu café-chocolat
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

VENDREDI 13 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Salade romaine, pommes vertes, comté affiné et vinaigrette sucrée/salée
Allergènes : lactose, œuf, moutarde

Gourmande : Salade façon niçoise, mousseline de thon et ses olives marinées
Allergènes : poisson, lactose, œuf, sulfite

PLATS

Végétarien : Fusilli, crème de tomate au basilic et aubergine confite à la ricotta
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Cabillaud nacré, pressé de pommes de terre et son fenouil braisé au pesto
Allergènes : poisson, fruit à coque, lactose

Viande : Émincé de bœuf, purée de patates douces, carottes colorées, zestes de citron vert et condiments
Allergènes : -

DESSERTS

Fruité : Figues rôties au miel et graines de pavot
Allergènes : -

Gourmand : Gâteau de semoule aux fruits caramélisés
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

SEMAINE 3

LUNDI 16 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pommes de terre aux asperges, vinaigrette et mimosa aux herbes
Allergènes : moutarde, œuf

Gourmande : Salade de courgettes, feta marinée, pignons de pin et herbes fraîches
Allergènes : lactose

PLATS

Végétarien : Grosse rigatoni aux épinards frais, fromage de brebis et petits légumes confits
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Crevettes sautées, sauce aigre-douce, pommes mitraille, fèvette et mangue
Allergènes : crustacé, soja

Viande : Sauté de volaille aux olives vertes et noires, piperade de poivrons et graines de blé au curcuma
Allergènes : gluten, sulfite

DESSERTS

Fruité : Segments d'orange, fraises, basilic citronné
Allergènes : -

Gourmand : Cupcake myrtilles et fruits rouges frais
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MARDI 17 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- MEXIQUE -

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de patate douce, choux rouges et maïs
Allergènes : moutarde, œuf

Gourmande : Guacamole et sa julienne de piquillos, tortilla au paprika
Allergènes : gluten

PLATS

Végétarien : Salade de quinoa aux haricots rouges, avocat, mangue, herbes fraîches et sa crème de coco
Allergènes : lactose

Viande : Chili de bœuf mariné, haricots rouges, coulis de tomates fraîches, coriandre ciselée et riz basmati
Allergènes : -

DESSERTS

Fruité : Salade de pastèque, papaye et citron vert
Allergènes : -

Gourmand : Roulé coco exotique et coriandre
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MERCREDI 18 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette verde, mâche, concombre, granny, vinaigrette au cidre et grenade
Allergènes : moutarde, œuf, sulfite

Gourmande : Salade Iceberg, sauce César et copeaux de parmesan
Allergènes : poisson, sulfite, lactose

PLATS

Végétarien : Tortiglioni à la caponata, pointe de balsamique
Allergènes : gluten, œuf

Poisson : Filet de julienne, cébette, échalotes de Bretagne rôties, wok de légumes verts et tagliatelles fraîches
Allergènes : gluten, œuf, poisson, sulfite

Viande : Rôti de dinde fondant, macaronis à la crème de parmesan et petits légumes
Allergènes : gluten, œuf, lait

DESSERTS

Fruité : Fraises et melon charentais
Allergènes : -

Gourmand : Clafoutis aux fruits du marché et son coulis fruité
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

JEUDI 19 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- ESPAGNOL -

ENTRÉES

Végétarienne : Tartare de tomates, poivrons et concombre
Allergènes : -

Gourmande : Tartare de crabe, mangue au paprika fumé, herbes fraîches et oignons frits
Allergènes : crustacé, poisson, gluten

PLATS

Végétarien : Tortilla de légumes andalouse, crème de poivrons aux herbes
Allergènes : lactose, gluten

Viande : Paëlla de volaille, riz parfumé et légumes confits
Allergènes : sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade de pommes, prunes et agrumes
Allergènes : -

Gourmand : Mousse citron et génoise, fruits frais
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

VENDREDI 20 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de roquette poivrée, abricots, noisettes et sa vinaigrette à l'huile de noisette
Allergènes : moutarde, œuf, fruit à coque

Gourmande : Pommes mitraille au pastrami, oignons nouveaux, noisettes et huile de noix
Allergènes : fruit à coque

PLATS

Végétarien : Fusilli au pesto de petits pois, menthe et citron vert
Allergènes : gluten, œuf, lactose, fruit à coque

Poisson : Mi-cuit de saumon, patates douces, tomates rôties et sa crème fraîche aux herbes
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Bœuf fondant, sauce au poivre, pommes grenailles, oignons confits et champignons sautés à l'échalote
Allergènes : lait, sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade de pastèque, fraises et son aigre-doux fruité
Allergènes : -

Gourmand : Carré fondant choco-peanut butter et sa crème anglaise vanillée
Allergènes : gluten, lactose, œuf, arachide

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

SEMAINE 4

LUNDI 23 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Tomate juste saisie à l'estragon, mousse à la mozzarella et oignons frits
Allergènes : lactose, gluten

Gourmande : Saladette artichaut, cébette, cœur de palmier, yaourt tahini, câpres et cornichons
Allergènes : sésame, lactose, sulfite

PLATS

Végétarien : Orzotto aux champignons et fèvettes, tomates cocktail rôties et enoki aux herbes
Allergènes : gluten, œuf, lactose, soja

Poisson : Crevettes à la plancha, quinoa à l'huile d'olive extra-vierge, curry rouge, pousses d'épinards et pois gourmands
Allergènes : crustacé, lactose

Viande : Fricassée de volaille aux fines herbes, pommes de terre rissolées aux petits légumes, chutney d'oignons rouges et sa sauce barbecue
Allergènes : sulfite

DESSERTS

Fruité : Abricot rôti au gingembre et zestes
Allergènes : -

Gourmand : Flan parisien à la crème fraîche de Normandie et confiture de framboises
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MARDI 24 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- PERSE -

ENTRÉES

Végétarienne : Houmous de brocolis à la menthe, huile d'olive, grenade et graines de sésame
Allergènes : sésame

Gourmande : Pousses d'épinards, cubes de feta, noix, menthe et sa vinaigrette fruitée
Allergènes : lactose, fruit à coque, moutarde, œuf

PLATS

Végétarien : Aubergine farcie, feta au miel, riz aux légumes et fruits secs
Allergènes : lactose

Viande : Kefta de volaille, boulghour parfumé au sumac, petits légumes et son yaourt citronné
Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Salade de melon, concombre et menthe
Allergènes : -

Gourmand : Tartelette crème d'amande à la pistache et fruits secs
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

MERCREDI 25 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette de mâche, bûchette de chèvre, vinaigrette au miel et noix de pécan
Allergènes : moutarde, œuf, lactose, fruit à coque

Gourmande : Tomates cerises, sauce vierge, émietté de Roquefort et son mélange de graines
Allergènes : sulfite, fruit à coque, lactose

PLATS

Végétarien : Gratin de coquillettes façon carbonara végétarienne
Allergènes : gluten, œuf, lactose

Poisson : Dos de colin, mousseline de brocolis, céleri branche, pommes de terre fondantes, sauce aux agrumes, herbes et piment d'Espelette
Allergènes : poisson, céleri, lactose

Viande : Sauté de volaille caramélisée, grenailles aux oignons grelots et sa crème de légumes
Allergènes : lait

DESSERTS

Fruité : Salade de pommes, cassis et framboises
Allergènes : -

Gourmand : Gros chou et sa crème diplomate abricot, miel, romarin
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

JEUDI 26 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

MENU DU MONDE
- LIBANAIS -

ENTRÉES

Végétarienne : Colorée de courgettes et sa vinaigrette de tomate au basilic, huile d'herbes
Allergènes : moutarde, œuf

Gourmande : Salade de pastèque, fromage de brebis et sa vinaigrette à la mélasse de grenade, menthe
Allergènes : lactose, moutarde, œuf

PLATS

Végétarien : Épeautre, sauce vierge, vinaigre fruité, melon, mâche et sa burrata à l'huile d'olive
Allergènes : sulfite

Viande : Paleron confit, tomate et origan, blé concassé et aubergine grillée
Allergènes : gluten, sulfite

DESSERTS

Fruité : Abricots rôtis au sirop de gingembre
Allergènes : -

Gourmand : Marmelade de fruits à la cardamome et sa crème chiboust vanillée
Allergènes : lactose, œuf, gluten

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

VENDREDI 27 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de haricots verts, sauce vierge de tomate ancienne aux oignons rouges, amandes et herbes fraîches
Allergènes : fruit à coque

Gourmande : Saladette de tomates et pêches à l'huile de basilic
Allergènes : -

PLATS

Végétarien : Tagliatelle à la crème de poireaux et fenouil rôti au piment séché
Allergènes : lactose

Poisson : Lieu noir, sauce à l'aneth, citron jaune, écrasé de grenailles au thym, légumes du potager d'Île-de-France et pickles
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Salade de quinoa, volaille marinée, iceberg, tomates cerises, croûtons, parmesan, sauce César Filon
Allergènes : lait, gluten, poisson, œuf

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits du verger au thym citronné
Allergènes : -

Gourmand : Crème dessert au chocolat noir intense et sa chantilly expresso
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

SEMAINE 5

LUNDI 30 JUIN

FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison,
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

ENTRÉES

Végétarienne : Pommes de terre vapeur, moutarde à l'ancienne et copeaux de tomme
Allergènes : moutarde, lactose

Gourmande : Shaving de fenouil, sauce vierge de petit pois, et son yaourt mentholé
Allergènes : sulfite, lactose

PLATS

Végétarien : Orecchiette aux petits légumes, confit d'oignons balsamique et gros portobello rôti
Allergènes : gluten, œuf, sulfite

Poisson : Thon, panure au paprika fumé, caponata de poivrons au balsamique et quinoa aux citrons confits
Allergènes : poisson, gluten, sulfite

Viande : Parmentier de volaille, patates douces au pain d'épices, petits légumes, oignons grelots caramélisés et jus corsé
Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Salade de mangue, ananas et melon
Allergènes : -

Gourmand : Cookie fourré à la marmelade de framboises
Allergènes : gluten, lactose, œuf

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**