

LUNDI 3 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Rémoulade de céleri-rave, pomme verte et noix

Allergènes : céleri, moutarde, œuf, fruits à coque



Gourmande : Patate douce, yaourt grec au piment séché, roquette et graines de courge

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Risotto di orzo, brunoise de légumes et cubes de comté affiné à l'huile de truffe, graines de pavot

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Colin confit à la bisque de homard, pommes grenaille et brocolis rôtis

Allergènes : crustacé, poisson, lait



Viande : Hauts de cuisse de poulet, panais, boulgour, poêlée de champignons, crème d'herbes

Allergènes : gluten, lait



DESSERTS

Fruité : Compote de pomme et poire rôtie à la vanille

Allergènes : -



Gourmand : Choux caramel, ganache beurre salé et chouchou concassé

Allergènes : arachide, gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MARDI 4 NOVEMBRE

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, sulfite



Gourmande : Pousses d'épinards, cubes de feta, noix, menthe et sa vinaigrette fruitée

Allergènes : lait, fruits à coque, moutard, sulfite



PLATS

Végétarien : Butternut farcie, feta au miel, boulgour aux légumes et fruits secs

Allergènes : lait, fruits à coque, gluten



Viande : Kefta de volaille, semoule parfumée au sumac, petits légumes et son yaourt citronné

Allergènes : gluten, lait



DESERTS

Fruité : Salade agrume sirop cannelle

Allergènes : -



Gourmand: Tarte fine au figues rôties

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MERCREDI 5 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Parfait de potiron, brunoise de butternut et ses éclats de marrons

Allergènes : œuf, lait



Gourmande : Carottes rôties colorées et brousse de brebis au miel et thym

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Tortellini aux épinards crémeux et légumes

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Cabillaud nacré, panais et légumes d'automne, salsifis, blettes, poireaux et beurre blanc au citron

Allergènes : lait, poisson



Viande : Brisket de bœuf barbecue, purée de pommes de terre, légumes et sa sauce corsé

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Raisin noir, clémentine, pomme

Allergènes : -



Gourmand: Brioche perdue caramélisée, crème épaisse

Allergènes : gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

JEUDI 6 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE

- GRECQUE -

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pousses, yaourt à la grecque et condiment aux câpres et olives

Allergènes : *lait, sulfite*



Gourmande : Tzatziki de courge et menthe

Allergènes : *lait*



PLATS

Végétarien : Lahanorizo, riz pilaf au choux blanc, yaourt à l'aneth et citron

Allergènes : *lait*



Viande : Moussaka à l'agneau de 7H

Allergènes : *gluten, lait*

DESSERTS

Fruité : Poire et figue au miel

Allergènes : -



Gourmand: Galaktoboureko (flan au lait et pâte filo)

Allergènes : *gluten, lait, œuf*



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

VENDREDI 7 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pois chiches poêlés aux graines de moutarde, crème de tahini et herbes

Allergènes : moutarde, sésame, lait



Gourmande : Butternut rôti, crème de gruyère, graines de courge et ses herbes fraîches

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Conchiglioni aux légumes, crémeux de carottes curcuma coriandre et oignons confits

Allergènes : gluten, lait, sulfite



Poisson : Parmentier de cabillaud aux légumes, chapelure d'herbes au citron

Allergènes : gluten, lait, poisson



Viande : Volaille snackée au paprika fumé, polenta crémeuse, champignons de Paris, et ciboulette

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Pomme, kiwi, datte, sirop de thé à la bergamote

Allergènes : -



Gourmand : Crème prise chocolat et ganache expresso, poudre de cacao amer

Allergènes : lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

LUNDI 10 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Betterave, condiments de câpres et sauce Westchester

Allergènes : gluten, poisson



Gourmande : Houmous de patate douce et graines de sésame

Allergènes : sésame



PLATS

Végétarien : Tagliatelle à l'échalote confite au balsamique, légumes de saison et féta marinée, miel

Allergènes : gluten, sulfite, lait



Poisson : Belles crevettes poêlées, lentilles curry coco et tombée d'épinards

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Tajine Filon, légumes de saison aux épices douces, bœuf confit et boulgour parfumé

Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Poire pochée à l'hibiscus

Allergènes : -



Gourmand: Panna cotta caramel et poire

Allergènes : lait



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MERCREDI 12 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'Ebly, poires, crèmeux de gorgonzola et noix

Allergènes : *gluten, lait, fruits à coque*



Gourmande : Carottes rôties colorées et brousse de brebis au miel et thym

Allergènes : *lait*



PLATS

Végétarien : Fusilli au chou khale, chèvre frais et éclats d'amandes

Allergènes : *gluten, lait, fruits à coque*



Poisson : Thon en panure de paprika, nouille de sarrasin, légumes et crème de sésame

Allergènes : *gluten, lait, sésame, poisson*



Viande : Sauté de veau façon blanquette, riz pilaf et carottes braisées

Allergènes : *lait, gluten, œuf, sulfite*

DESSERTS

Fruité : Quartiers de pomme au four, sirop de badiane

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette Bourdaloue à la poire, crèmeux d'amande et amandes effilées

Allergènes : *gluten, lait, œuf, fruits à coque*



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

JEUDI 13 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - CARAÏBES -

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de giraumon rôti, noix de cajou et roquette

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Salade de haricots rouges, oignon rouge et vinaigrette à la goyave

Allergènes : moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Ragoût de pois d'Angole aux légumes et patate douce

Allergènes : -



Viande : Colombo de bœuf, légumes et riz à la coco

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade de fruit exotique

Allergènes : -



Gourmand : Dôme cacahuète cannelle et chocolat

Allergènes : arachide, gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

VENDREDI 14 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Colorée de choux-fleurs à l'huile citronnée, crémette au tandoori

Allergènes : lait



Gourmande : Salade de mâche, carottes, brie de Meaux et son huile de noisette

Allergènes : lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Penne à la crème de champignons et son eryngii rôti à l'échalote

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Saumon mi-cuit, purée de panais, sifflet de carottes glacées

Allergènes : lait, poisson



Viande : Agneau de 12 heures, haricots blancs et carottes confites, jus réduit

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade d'orange, grenade et cannelle

Allergènes : -



Gourmand : Tiramisu à la crème de marron

Allergènes : gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

LUNDI 17 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Moelleux aux légumes et sa crème de choux-fleurs

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmande : Salade de betterave, fromage frais et noix

Allergènes : lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Orecchiette au pesto d'épinard et persil, poêlée de légumes

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Poisson: Colin au citron, courge butternut, et pomme de terre vapeur

Allergènes : poisson, lait



Viande : Parmentier de canard aux petits légumes, jus réduit et sa chapelure de pain d'épices

Allergènes : lait, gluten

DESSERTS

Fruité : Raisin blanc, figue sèche, orange, miel

Allergènes : -



Gourmand: Clafouti aux poires, touche de cannelle

Allergènes : gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MARDI 18 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - INDE -

ENTRÉES

Végétarienne : Raïta au concombre et herbes fraîche

Allergènes : lait



Gourmande : Samossas aux légumes

Allergènes : soja, gluten



PLATS

Végétarien : Dahl de lentilles corail et épinards

Allergènes : lait



Viande : Volaille marinée tikka massala et riz

Allergènes : lait, sulfite



DESSERTS

Fruité : Pomme, kiwi et dattes

Allergènes : -



Gourmand: Gâteau de semoule aux fruits secs

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MERCREDI 19 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de poireaux et sa mousse de carotte à la fleur d'oranger

Allergènes : lait



Gourmande : Salade de lentille au butternut et crème au citron et herbes

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Gnocchis crème de légumes et légumes sautés

Allergènes : gluten, lait



Poisson: Bar grillé, mousseline de carottes, pommes grenaille et pesto d'herbes

Allergènes : lait, fruits à coque, poisson



Viande : Kefta d'agneau, sauce tomate, semoule au piment séché, légumes et ses amandes

grillées

Allergènes : gluten, fruits à coque, sulfite

DESSERTS

Fruité : Ananas rôtie au romarin amande effilée

Allergènes : fruits à coque



Gourmand: Moelleux à la pistache et sa crème légère

Allergènes : fruits à coque , gluten , lait , œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

JEUDI 20 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - ITALIE -

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de trévise ricotta au citron et mélange de graine

Allergènes : *lait, fruits à coque*



Gourmande : Piombi crémeux de poireaux à l'huile de truffe, noisettes

Allergènes : *gluten, lait, fruits à coque*



PLATS

Végétarien : Risotto au butternut, champignons et éclats de châtaignes

Allergènes : *lait*



Viande : Osso buco de dinde à la milanaise, mousseline de pomme de terre et carottes
braisées

Allergènes : *sulfite, lait*



DESSERTS

Fruité : Salade de fruit sirop au thym et citron

Allergènes : -



Gourmand: Tartelette chocolat praliné, café et mascarpone vanille

Allergènes : *gluten, lait, œuf, fruits à coque*



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

VENDREDI 21 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de mâche crème de courge au chèvre vinaigrette miel-thym

Allergènes : lait, moutarde, œuf



Gourmande : Carottes rôties, yaourt au cumin, miel et coriandre

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Tagliatelle de courgette colorée, oignons confits, pesto d'épinard et noix, burrata crémeuse

Allergènes : gluten, sulfite, lait, fruits à coque



Poisson : Saumon mi-cuit, tagliatelle à l'encre de seiche, légumes et sauce citronnelle gingembre

Allergènes : gluten, crustacé, poisson, lait



Viande : Veau braisé et son jus, betterave rôtie, lentilles vertes

Allergènes : lait, fruits à coque



DESSERTS

Fruité : Poire confite à la vanille et au gingembre

Allergènes : -



Gourmand: Pot de crème vanille infusée au sarrasin grillé

Allergènes : gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

LUNDI 24 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Betterave colorée au pesto, copeaux de radis roses et germes

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Pommes de terre grenaille aux herbes et crème de raifort

Allergènes : lait, moutarde



PLATS

Végétarien : Butternut confit , ricotta, chèvre, riz noir, pesto verte et graines de courge

Allergènes : lait, fruits à coque



Poisson : Filet de julienne, crème de poireaux au nyora et pommes grenaille aux herbes

Allergènes : lait, poisson



Viande : Sauté de veau, duo de céleri grillé, mousseline de topinambour l'huile de thym

Allergènes : céleri , lait



DESSERTS

Fruité : Pomme rôtie au miel, romarin et zestes de citron

Allergènes : -



Gourmand: Fondant au chocolat, noix de pécan et mi-montée vanillée

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

MARDI 25 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - ASIE -

ENTRÉES

Végétarienne : Légumes croquants et lait de coco citronnelle

Allergènes : -



Gourmande : Riz vinaigré aux légumes croquants, algues wakamé et sa sauce soja

Allergènes : sésame, soja, gluten



PLATS

Végétarien : Sauté végétal au lait de coco et légumes racines au confit d'oignons

Allergènes : lait



Viande : Effiloché de bœuf teriyaki, nouille sautée aux légumes croquants

Allergènes : soja, sésame, gluten

DESSERTS

Fruité : Mangue, litchis, sirop citronnelle-gingembre

Allergènes : -



Gourmand: Perle de tapioca au lait de coco

Allergènes : lait



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises

Végan

halal

sans gluten

MERCREDI 26 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de choux-fleurs rôtis, crème tahini et grenade

Allergènes : sésame, lait



Gourmande : Pommes vapeur, moutarde à l'ancienne et tomme de Savoie

Allergènes : moutarde, lait



PLATS

Végétarien : Spaghettis bolognaise de champignon, persil

Allergènes : gluten



Poisson : Curry de poisson aux légumes et riz pilaf

Allergènes : lait, poisson



Viande : Dinde braisé, mousseline de pomme de terre à l'ail noir et potimarron rôti

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Salade d'agrume au parfum de fleur d'oranger

Allergènes : -



Gourmand: Marbré chocolat noisette et sa sauce chocolat blanc

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

JEUDI 27 NOVEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - USA -

ENTRÉES

Végétarienne : Pommes de terre vapeur, oignons rouges, crème de moutarde violette

Allergènes : moutarde, lait



Gourmande : Salade de laitue, volaille et sauce Caesar, crouton

Allergènes : poisson, gluten, lait, œuf



PLATS

Végétarien : Mac & cheese au cheddar et oignons confits

Allergènes : gluten, lait, sulfite



Viande : Paleron effiloché au poivre fumé, gratin de patate douce et carottes glacées

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Salade ananas pomme et érable

Allergènes : -



Gourmand: Pecan Pie, crème de caramel

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten

VENDREDI 28 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de roquette poivrée, cranberry et amande, vinaigrette à l'huile de noisette.

Allergènes : moutarde, œuf, fruits à coque



Gourmande : Salade de chou rouge croquant, pomme granny, noix, cranberries séchées

Allergènes : fruits à coque, moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Pépinette au céleri rave, noisettes et crème moutardée au curcuma

Allergènes : gluten, céleri, fruits à coque, moutarde



Poisson : Belles crevettes poêlées, Dahl de lentilles corail au lait de coco et tombé d'épinards

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Agneau de 7h, lentilles et légumes, jus tomaté

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade de pommes et orange façon sangria aux quatre épices

Allergènes : -



Gourmand : Dôme de chocolat à la mandarine

Allergènes : gluten, lait, œuf



*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten