

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 chou chou concassé

Allergènes : arachide, gluten, lait, oeuf



\*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 figes 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 chou 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 fêta 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, crémeux 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, crémeux 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, crème 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 trévis 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 bucco 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 verde 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'agrumes 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 tomate

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