

LUNDI 2 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Poireaux, vinaigrette de kiwi et choux fleur violet râpé

Allergènes : sulfites, œufs  

Gourmande : Courge rôtie, feta végétale, mâche, parsemées de graines de courge

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites  

PLATS

Végétarien : Raviole dauphinoise au comté affiné, épinard crémeux et sa courge fondante

Allergènes : gluten, lait 

Poisson : Saumon rotie aux baies roses, aneth, perles de blé aux légumes de saison

Allergènes : poisson, gluten, lait 

Viande : Tataki de bœuf, sauce hoisin, riz basmati et fenouil caramélisé aux agrumes

Allergènes : sésame, sulfites, soja 

DESSERTS

Fruité : Poire pochée façon Belle-Hélène, sauce au chocolat Valrhona

Allergènes : lait  

Gourmand : Brownie pécan crème anglaise

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque 

MARDI 3 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Houmous de carottes au curry, condiments, graines et fruits secs

Allergènes : sésame, lait, fruits à coque



Gourmande : Tartare de betterave, sauce tartare Worcestershire et câpres

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Risotto de di orzo safrané, burrata fondante, sauce vierge et légumes racines
juste saisis

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Volaille marinée rotie, poêlée de panais rôtis, butternut fondant et oignons
snackés

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Tartare d'agrumes, menthe et grenade

Allergènes : -



Gourmand : Entremets gourmand vanille et pomme façon tatin épicée

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 4 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Céleri-rave, pomme, raisins secs et yaourt aux herbes

Allergènes : céleri, lait



Gourmande : Salade de pois chiches cajuns et pulpe d'avocat

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Tortellini aux épinards crémeux et légumes

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Bar, mousseline de carottes et pommes grenailles rôties, compotée d'oignons et pickles

Allergènes : sulfites, lait, poisson



Viande : Kefta d'agneau et son jus, semoule parfumée au sumac, petits légumes

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Crème prise à l'hibiscus et anis étoilé

Allergènes : lait



Gourmand : Clafoutis aux fruits du marché, coulis fruité

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 5 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration indienne

ENTRÉES

Végétarienne : Raïta de radis noir et herbes fraîches

Allergènes : lait



Gourmande : Samossas aux légumes

Allergènes : gluten



PLATS

Végétarien : Lentilles corail, tombée d'épinards au lait de coco et patate douce

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Volaille marinée au tikka masala et riz parfumé

Allergènes : lait, sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue et ananas au piment doux

Allergènes : -



Gourmand : Gâteau de semoule aux fruits secs

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 6 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de betteraves crues, pomme verte et noix

Allergènes : fruits à coque, moutarde, œufs, sulfites



Gourmande : Quiche feuilletée aux épinards et ricotta

Allergènes : gluten, lait, œufs



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Saumon rôti aux baies roses, Ebly et bicolore de betterave, crème aneth

Allergènes : gluten, lait, poisson



Viande : Tajine de volaille, merguez, légumes savoureux et semoule au curcuma et datte

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Tartelette à la crème d'amande et poire confite

Allergènes : gluten, fruits à coque, oeuf, lait



Gourmand : Financier au citron et graines de pavot

Allergènes : fruits à coque, lait, œufs, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 9 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Courge rôtie, graines de courge et vinaigre balsamique

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



Gourmande : Crevettes grillées, julienne de carottes à la citronnelle

Allergènes : crustacé, moutarde, œufs, sulfites



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Poisson : Tortellini de saumon, tombée de pousses d'épinards, jus de moules crémé

Allergènes : gluten, lait, crustacé, poisson



Viande : Effiloché de bœuf teriyaki, quinoa, chou rouge rôti, pousses de soja et sésame grillé

Allergènes : sésame, soja



DESSERTS

Fruité : Mousse poire-vanille et son gel de poire

Allergènes : -



Gourmand : Cake au café et sa crème anglaise au cacao

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 10 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration de l'hiver

ENTRÉES

Végétarienne : Crumble de potimarron et Beaufort

Allergènes : gluten, lait



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

Allergènes : lait, moutarde



PLATS

Végétarien : Gros portobello, risotto de crozets aux petits légumes

Allergènes : lait



Viande : Mijoté de joue de bœuf riz et légumes confits

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Poire au chocolat et sa mousse à la vanille

Allergènes : lait, œufs



Gourmand : Brioche perdue, sauce caramel

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 11 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Chou rouge mariné à la mélasse de grenade et noisettes grillées

Allergènes : sulfites, fruits à coque



Gourmande : Lentilles à l'aneth, saumon fumé et sa crème citronnée

Allergènes : poisson, lait



PLATS

Végétarien : Penne à la crème de champignons et ses eryngii rôtis à l'échalote

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Merlu, carottes, navets, pommes vapeur, beurre blanc au jus de carottes et zeste d'agrumes

Allergènes : poisson, lait



Viande : Kefta de volaille, boulgour gourmand aux légumes et concassé de tomate

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade d'agrumes, sirop de badiane et quatre-épices

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette crémeuse au yuzu, zestes et meringue

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 12 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration italienne

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de trévisse, mozzarella au pesto de noix

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Romaine façon César à la volaille marinée et parmesan

Allergènes : poisson, lait, sulfites, gluten



PLATS

Végétarien : Risotto au butternut et sa crème au parmesan, graines de courges

Allergènes : lait



Viande : Veau Marengo, légumes du marché et pommes de terre fondantes

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Panna cotta au confit de citron

Allergènes : lait



Gourmand : Tiramisu au café corsé, mascarpone et cacao

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 13 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de radis noir, poire et parmesan

Allergènes : lait, moutarde, œufs, sulfites



Gourmande : Salade de carottes, avocat et graines de tournesol

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Butternut farcie à la ricotta et au chèvre, rigatoni à la crème de courge et oignons confits

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Filet de dorade et sa crème de citron aux câpres, artichaut et pommes de terre poêlées

Allergènes : poisson, lait



Viande : Haut de cuisse de poulet grillé, patate douce et carottes violettes, jus de volaille à l'origan

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, kaki et grenade

Allergènes : -



Gourmand : Moelleux à la poire aux épices, chocolat et râpé de tonka

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 16 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Chou blanc émincé, julienne de carotte et sauce légère à la moutarde

Allergènes : moutarde, lait



Gourmande : Niçoise Filon, rillettes au thon et herbes fraîches

Allergènes : lait, moutarde, œufs, poisson, gluten



PLATS

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

Allergènes : gluten, fruits à coque, lait



Poisson : Colin, beurre blanc aux noisettes, mousseline de brocolis,
champignons et panais rôtis

Allergènes : poisson, lait, fruits à coque



Viande : Sauté de volaille caramélisé, grenailles aux oignons grelots et sa crème de
légumes

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Poire rôtie, romarin, sirop d'érable et figue séchée

Allergènes : -



Gourmand : Financier léger à la noisette

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 17 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration d'iftar

ENTRÉES

Végétarienne : Râpée de chou-fleur au tahini, grenade, parfum d'agrumes

Allergènes : sésame, lait



Gourmande : Houmous de pois chiches au curcuma, herbes fraîches et mélange de graines

Allergènes : sésame, lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Kefta végétale, boulgour à la badiane et curcuma, légumes confits à la tomate

Allergènes : gluten



Viande : Bœuf confit, pommes de terre et légumes confits et jus de bœuf à la mélasse de datte

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade d'agrumes, dattes, fleur d'oranger et grenade

Allergènes : -



Gourmand : Moelleux au miel, raisins secs et cannelle

Allergènes : Gluten, lait, œufs, sulfites



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 18 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Patates douces confites, graines de sésame et coriandre

Allergènes : sésame, moutarde, œufs, sulfites



Gourmande : Fenouil rôti à l'estragon et jeune gouda

Allergènes : lait, moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Spaghettis bolognaise de champignons, persil

Allergènes : gluten, sulfites



Poisson : Filet de bar snacké, trio de quinoa, céleri au piment séché et beurre blanc citronné

Allergènes : poisson, céleri, lait



Viande : Lasagnes Filon au bœuf et légumes, béchamel au comté affiné

Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Gâteau à l'orange et pépites de chocolat

Allergènes : gluten, lait, œufs



Gourmand : Gros choux craquelin et crémeux à la mandarine

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 19 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration asiatique

ENTRÉES

Végétarienne : Perles de tapioca à la crème d'avocat, graine de sésame

Allergènes : sésame



Gourmande : Crevette grillée, julienne de légumes et salade d'algues au sésame

Allergènes : crustacé, sésame



PLATS

Végétarien : Tagliatelle de riz au curcuma, légumes croquants et sauté végétal de shiitakés, pak choi caramélisé

Allergènes : soja, sésame



Viande : Sauté de bœuf aux oignons, brocolis rôtis et riz infusé au bambou

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Fruits tropicaux au sirop léger de thé au jasmin

Allergènes : -



Gourmand : Flan coco au sésame noir

Allergènes : sésame, gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 20 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis rôtis, yaourt grec aux échalotes, herbes et condiments

Allergènes : lait, sulfites



Gourmande : Endive gourmande, pomme, noisette, Comté et huile de noix

Allergènes : lait, fruits à coque, moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Gnocchis à la crème de légumes et légumes sautés

Allergènes : gluten, lait, œufs



Poisson : Filet de merlu, panais rôtis et sa purée de courge aux herbes

Allergènes : poisson, lait



Viande : Tajine de bœuf aux olives, boulgour gourmand aux amandes torréfiées et fines herbes

Allergènes : gluten, fruits à coque

DESSERTS

Fruité : Rocher coco à l'orange, sauce au chocolat

Allergènes : œufs, lait



Gourmand : Cheesecake coco et passion

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 23 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Carottes violettes rôties, yaourt au curry doux

Allergènes : lait



Gourmande : Piémontaise d'hiver, pomme de terre, butternut, dinde et œuf

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Pilaf de blé aux épices douces et petits légumes, ricotta aux noix et à la poire

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Poisson : Dorade grillée, lentilles vertes et carottes pochées, fumet tomate

Allergènes : poisson, crustacé



Viande : Volaille marinée, riz noir et légumes d'hiver

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue et raisin

Allergènes : -



Gourmand : Clafoutis de poires aux épices douces

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 24 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration du Sud-Ouest

ENTRÉES

Végétarienne : Pousses d'épinards, Ossau-Iraty et cerneaux de noix

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Gésiers confits et pommes de terre à la vinaigrette à l'ancienne

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Effiloché végétal, purée de panais, artichaut et haricots verts à l'ail doux

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Sauté de canard à l'orange, pommes de terre saladaises et carottes caramélisées

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Poire pochée, badiane et coulis de pomme vanillé

Allergènes : -



Gourmand : Tarte au crémeux d'amande et noix

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 25 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

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

Allergènes : lait



Gourmande : Potimarron, roquette et vinaigrette balsamique, canneberges séchées

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Lasagne végétale, butternut, champignons et graines de courge, concassé de tomate

Allergènes : gluten, sulfites, lait



Poisson : Blanquette de poisson, perles de blé et petits oignons

Allergènes : poisson, lait, gluten



Viande : Haut de cuisse grillé aigre-doux et son riz pilaf, carottes caramélisées

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Tarte fine au crémeux d'amande et figue

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



Gourmand : Mousse chocolat blanc, crème de marron et pécan caramélisées

Allergènes : fruits à coque, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 26 FÉVRIER

FILON

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

Inspiration grecque

ENTRÉES

Végétarienne : Shaving de fenouil, concombre et grenade et herbes

Allergènes : sulfite, moutarde, œufs



Gourmande : Salade grecque, tomates, concombre, poivron, feta, olives, origan

Allergènes : lait, sulfites



PLATS

Végétarien : Halloumi grillé, mousseline de pommes de terre à l'huile d'olive et légumes
aux olives

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Mijoté d'agneau façon grecque, orzo et légumes rôtis

Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Poire et figue au miel

Allergènes : -



Gourmand : Galaktoboureko (flan au lait et à la pâte filo)

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 27 FÉVRIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Mesclun aux cranberries, amandes et vinaigrette à l'huile citronnée

Allergènes : moutarde, œufs, sulfites, fruits à coque



Gourmande : Tartare de betterave et pomme au chèvre frais

Allergènes : lait, moutarde, œufs, sulfites



PLATS

Végétarien : Frégola à la crème de parmesan, potimarron et céleri rôti au paprika

Allergènes : gluten, céleri, lait



Poisson : Pêche du jour, riz noir, demi-lune de potimarron et son coulis de tomate

Allergènes : poisson



Viande : Bourguignon de bœuf aux légumes et grenailles confites

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Mousse au chocolat blanc et citron vert

Allergènes : lait, œufs



Gourmand : Roulé chocolat exotique

Allergènes : gluten, lait, œufs



Végan



Halal



Sans - Gluten