

VENDREDI 2 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Taboulé à la libanaise

Allergènes : gluten, sulfites



Gourmande : Salade de pommes de terre, céleri, carottes croquantes, crème à la ciboulette

Allergènes : céleri, lait, sulfites



PLATS

Végétarien : Ravioles au comté et aux herbes, brunoise de légumes et épinards, crème de parmesan

Allergènes : gluten, lait, œufs



Poisson : Cabillaud en croûte d'herbes aromatiques, pilaf de quinoa, crème citron

Allergènes : poisson, lait, gluten



Viande : Canard en parmentier, patate douce, légumes, chapelure de pain d'épices

Allergènes: gluten, lait



DESSERTS

Fruité : Pommes et poires rôties au miel et au romarin, compote de pommes vanillée

Allergènes : -



Gourmand : Cheesecake coco-passion et chapelure de coco torréfiée

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 5 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Carottes colorées, pickles de raisins secs, noix de pécan et vinaigrette au cidre

Allergènes : fruits à coque, sulfites, moutarde, œuf



Gourmande : Salade d'ébly, poires, crémeux de gorgonzola, noix

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Orecchiette au brocoli persillade, crémeux de légumes, câpres et noisettes

Allergènes : gluten, fruits à coque, lait



Poisson : Saumon, haricots noirs, légumes à l'échalote, crème de tomate

Allergènes : poisson, lait



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

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Poire confite et amandes grillées

Allergènes : -



Gourmand : Financier citron et graines de pavot

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 6 JANVIER

FILON

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

Inspiration italienne

ENTRÉES

Végétarienne : Écrasé de butternut et burrata au piment séché

Allergènes : lait



Gourmande : Salade d'artichauts au parmesan

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Gnocchis aux petits légumes, crème de gorgonzola et persillade

Allergènes : gluten, lait, œufs



Viande : Émincé de bœuf sauce à l'échalote, polenta crémeuse, champignons poêlés et chou kale

Allergènes : lait, sulfites



DESSERTS

Fruité : Pommes caramélisées au miel et au romarin

Allergènes : -



Gourmand : Tarte au citron et zeste

Allergènes : gluten, lait, œufs



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 7 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne: Shaving de fenouil, brunoise de Granny Smith et crème à l'aneth mentholée



Allergènes : lait

Gourmande : Salade de volaille, mangue, curry, crème légère à la coriandre



Allergènes : lait

PLATS

Végétarien : Boulgour aux raisins secs, concassé de tomate origan et légumes grillés aux amandes



Allergènes : gluten, fruits à coque

Poisson : Filet de merlu, épeautre, légumes rôtis, beurre blanc au paprika



Allergènes : poisson, gluten, lait

Viande : Haut de cuisse de poulet, oignons, olives, légumes, riz, et sauce moutardée



Allergènes : moutarde, sulfites

DESSERTS

Fruité : Cake à l'orange et graines de courge



Allergènes : gluten, œufs, lait

Gourmand: Clafoutis aux fruits du marché, coulis fruité



Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque

*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 8 JANVIER

FILON

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

Inspiration grecque

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de chou et carottes au vinaigre de cidre, crème à l'aneth

Allergènes : sulfites, œuf, moutarde, lait



Gourmande : Houmous de patate douce rôtie et mélange de graines

Allergènes : sésame, sulfites, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Moussaka végétarienne, confit de tomates aux oignons

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Viande : Krithraki au bœuf et crème de féta

Allergènes : gluten, lait, sulfites

DESSERTS

Fruité: Fruits frais au miel

Allergènes : -



Gourmand : Mousse de ricotta au miel, agrumes et zestes

Allergènes: lait



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 9 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pousses, ricotta relevée, cranberries séchées et amandes

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Tombée de poireaux à l'estragon, straciatella di burrata

Allergènes : lait



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait, céleri



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

Allergènes : poisson, crustacés, lait



Viande : Agneau fondant, haricots blancs aux herbes, légumes mijotés aux épices douces

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Brunoise de mangue au gingembre, mousse au chocolat

Allergènes : lait, œufs



Gourmand : Bavaois poire-chocolat, ganache intense

Allergènes : gluten, lait, œufs



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 12 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Cheesecake à l'avocat, crumble aux zestes de pamplemousse et râpée de coco

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Gourmande : Salade de chou rouge au vinaigre de cidre, cubes de comté

Allergènes : lait, sulfites



PLATS

Végétarien : Fusilli au curry, légumes racines rôtis et crème légère au zaatar

Allergènes : gluten, oeufs, lait



Poisson : Limande au beurre blanc, lentilles corail, légumes glacés

Allergènes : poisson, gluten, lait



Viande : Volaille farcie aux légumes, jus de champignons, mousseline de panais et légumes

Allergènes : gluten, lait



DESSERTS

Fruité : Crème prise à l'hibiscus et à l'anis étoilé

Allergènes : lait



Gourmand : Tarte crumble aux amandes et pommes Gala

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 13 JANVIER

FILON

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

Inspiration maghrébine

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de carottes rôties au cumin et raisins secs

Allergènes : sulfites, fruits à coque, moutarde, œuf



Gourmande : Salade de fenouil à l'orange, yaourt aux agrumes

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Chakchouka aux œufs et langue d'oiseau

Allergènes : gluten, œufs



Viande : Tajine de volaille au citron et aux olives, pommes de terre, et légumes infusés au bouillon

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade d'orange, mélasse de datte et grenade

Allergènes : -



Gourmand : Cake moelleux à la pistache et sa crème légère

Allergènes: gluten, lait, œuf



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 14 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'orecchiette, sauce vierge et noisettes grillées

Allergènes : sulfites, fruits à coque, gluten



Gourmande : Lentilles vertes à l'aneth, crème de saumon fumé au citron

Allergènes : poisson, lait



PLATS

Végétarienne : Boulette végétale, riz parfumé, tombée de chou blanc et kale

Allergènes : gluten, soja



Poisson : Thon teriyaki, nouilles soba, légumes et betterave rouge croquants, sésame grillé

Allergènes : poisson, gluten, soja, sésame, sulfites



Viande : Paleron fondant, boulgour gourmand aux légumes, concassé de tomate

Allergènes : gluten, sulfites

DESSERTS

Fruité : Mangue façon Melba, chantilly à la mangue et gel

Allergènes : lait



Gourmand : Tartelette crémeuse au yuzu, zestes et meringue

Allergènes : gluten, lait, oeuf



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 15 JANVIER

FILON

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

Inspiration portugaise

ENTRÉES

Végétarienne : Feijão, salade de haricots blancs et condiments

Allergènes : sulfites



Gourmande : Accras de morue, crémlette citron-herbes

Allergènes : poisson, lait, œufs, gluten



PLATS

Végétarien : Arroz de feijão : riz gourmand végétarien томaté aux haricots

Allergènes : sulfites



Viande : Poulet piri-iri, pommes de terre et légumes rôtis au paprika

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de pomme, figue et poire, pincée de cannelle

Allergènes : -



Gourmand : Pastel de nata

Allergènes : gluten, lait, œuf



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 16 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de betteraves colorées au pesto, germes de betterave

Allergènes : fruits à coque, lait



Gourmande : Niçoise, rillettes de thon aux herbes fraîches

Allergènes : poisson, œufs, lait, moutarde



PLATS

Végétarien : Penne à l'effiloché végétal, oignons confits et petits légumes, sauce au sésame

Allergènes : œufs, gluten, sésame, sulfites



Poisson : Filet de dorade, patates douces et brocolis rôtis, yaourt aux herbes

Allergènes : poisson, lait



Viande : Dinde braisée au thym, légumes d'hiver, semoule à l'huile d'olive

Allergènes : gluten

DESSERTS

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

Allergènes : -



Gourmand: Gros chou crémeux à la mandarine et zestes, craquelin

Allergènes : gluten, lait, œufs



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 19 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Butternut au nyora, ricotta fouettée, cerneaux de noix et pickles

Allergènes : lait, fruits à coque



Gourmande : Orecchiette façon Caesar à la volaille marinée et parmesan

Allergènes : gluten, lait, œufs, poisson, sulfites



PLATS

Végétarien : Pilaf de blé au curry, carottes aux herbes, riz au cumin et fromage blanc au curcuma

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Crevettes à la plancha, patate douce, épinards, crème de coco au curry

Allergènes : crustacés, lait



ViandeV: Rigatoni à la crème de comté, lardons de dinde et légumes aux oignons confits

Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques

Allergènes : -



Gourmand : Tarte amandine au miel, amandes effilées

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 20 JANVIER

FILON

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

Inspiration bistrot

ENTRÉES

Végétarienne : Poireaux grillés et mimosa de chou-fleur aux herbes, vinaigrette d'agrumes

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Salade d'artichaut et cœur de palmier, ricotta, fruits secs et graines

Allergènes : lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Bourguignon de champignons, carottes, pommes vapeur, et persil

Allergènes : sulfites



Viande : Blanquette de veau, riz, champignons de Paris, et petits oignons glacés

Allergènes : lait, gluten

DESSERTS

Fruité : Poire rôtie au sirop d'agave, pickles de raisins secs

Allergènes : sulfites



Gourmand : Riz au lait au miel, crémeux vanillé aux notes d'agrumes

Allergènes : lait



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 21 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Achard de choux, carottes et oignons, relevé aux herbes, Granny Smith et pickles

Allergènes : sulfites



Gourmande : Salade de radis, poire rôtie et halloumi grillé

Allergènes : lait, moutarde, sulfites, œuf



PLATS

Végétarien : Rigatoni à la crème de courge et oignons confits, brocolis grillés et graines de courge

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Lieu noir, crème citron-aneth, écrasé de pommes de terre au thym et légumes

Allergènes : lait, poisson



Viande : Sauté de dinde à la crème de moutarde, pommes de terre grenaille et brocolis rôtis

Allergènes : lait, moutarde



DESSERTS

Fruité : Pommes caramélisées et concassé de spéculos

Allergènes : gluten, lait



Gourmand : Cookie Filon fourré à la pâte chocolat-noisettes

Allergènes : gluten, lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 22 JANVIER

FILON

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

Inspiration ouest-africaine

ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'attiéké, huile d'olive à la menthe

Allergènes : *gluten, sulfites*



Gourmande : Pastel aux légumes, condiment de tomate parfumée

Allergènes : *gluten, œuf*



PLATS

Végétarien : Yassa végétarien à la patate douce et aux olives confites

Allergènes : *moutarde, sulfites*



Viande : Mijoté de bœuf, sauce tomate-cacahuète, riz à la badiane et à la cardamome,
champignons et carottes

Allergènes : *arachides, sulfites*



DESSERTS

Fruité : Ananas au gingembre

Allergènes : -



Gourmand : Thiakry, pudding de mil à la badiane et à la cardamome, poudre de pistache

Allergènes : *lait, œufs, fruits à coque*



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 23 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis rôtis aux amandes et cranberries, vinaigrette miel-citron

Allergènes : œuf, moutarde, sulfites, fruits à coque



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

Allergènes : œufs, lait, moutarde



PLATS

Végétarien : Boulette végétale, nouilles de riz, tombée de chou blanc et kale

Allergènes : gluten, soja



Poisson : Filet de bar snacké, trio de quinoa, fenouil grillé, beurre blanc citronné

Allergènes : poisson, lait



Viande : Volaille caramélisée, gnocchis à la crème de légumes et petits légumes

Allergènes : gluten, œufs, lait



DESSERTS

Fruité : Clafoutis à la pomme et à la cannelle

Allergènes : -



Gourmand : Douceur chocolat et sa sauce douce de leche, amandes torréfiées

Allergènes : lait, œufs, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 26 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de radis noir, endives rouges et pomme Gala, vinaigrette au vinaigre de cidre

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Salade de pépinette, condiments, brie et noix

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque, sulfites



PLATS

Végétarien : Perles de blé au chou kale, brocolis grillés aux graines, crème verte et piquillos

Allergènes : gluten, sésame, lait, fruits à coque



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

Allergènes : poisson, lait



Viande : Haut de cuisses grillées aigre-doux, grenailles, carottes caramélisées

Allergènes : soja, gluten

DESSERTS

Fruité : Rocher coco à l'orange, sauce chocolat

Allergènes : œufs, lait



Gourmand : Tarte caramel beurre salé et ganache au chocolat blanc

Allergènes : gluten, lait, œufs



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 27 JANVIER

FILON

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

Inspiration asiatique

ENTRÉES

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

Allergènes : moutarde, œuf, sulfites, sésame, soja



Gourmande : Salade de mangue et fèves de soja, sauce aigre-douce

Allergènes : soja, sulfites



PLATS

Végétarienne : Portobello rôti au miel et au sésame, wok de brocolis au soja et patate douce au teriyaki

Allergènes : -



Viande : Volaille marinée au miso, riz cantonnais et sauce hoisin

Allergènes : soja, gluten, sésame



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques et gelée au basilic

Allergènes : -



Gourmand : Crème prise à la mangue et purée de coco

Allergènes : lait



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 28 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de quinoa rouge, betterave et noix torréfiées

Allergènes : œuf, moutarde, sulfites, fruits à coque



Gourmande : Crumble de légumes d'hiver, épinards, noix et parmesan

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



PLATS

Végétarien : Parmentier végétarien aux légumes d'hiver et effiloché végétal

Allergènes : lait, soja, sulfites



Poisson : Lieu jaune au piment d'Espelette, crémeux de poireaux et grenailles vapeur

Allergènes : poisson, lait



Viande : Bœuf fondant, pommes boulangères, carottes et champignons sautés à l'échalote

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de pomme, amandes grillées et mélasse de dattes

Allergènes : fruits à coque, sulfites



Gourmand : Crème vanille et liégeois au caramel salé

Allergènes : lait, œuf



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 29 JANVIER

FILON

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

Inspiration perse

ENTRÉES

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

Allergènes: sésame



Gourmande : Pousses d'épinards, feta, noix, menthe, vinaigrette fruitée

Allergènes : lait, fruits à coque, moutarde



PLATS

Végétarienne : Riz rouge aux légumes et fruits secs, tombée de chou à la mélasse de grenade

Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites



Viande : Ghormeh, veau mijoté, pois chiches au sumac et petits légumes

Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Salade d'agrumes, kaki et menthe

Allergènes: -



Gourmand : Tartelette à la crème d'amande, pistache et fruits secs

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 30 JANVIER

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Céleri aux épices cajun, rémoulade au raifort et cornichons

Allergènes : céleri, moutarde, œuf



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

Allergènes : lait, moutarde



PLATS

Végétarienne : Betteraves rôties et lentilles au sumac, chutney d'oignons et ketchup fumé de betterave

Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites



Poisson : Parmentier de cabillaud, petits légumes citronnés, chapelure à l'aneth

Allergènes : poisson, gluten, lait



Viande : Risotto aux champignons poêlés, volaille marinée et tombée d'enoki

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Salade de pommes et figues rôties

Allergènes: -



Gourmand : Mousse au chocolat blanc, crème de marron et pécan caramélisé

Allergènes : lait, œuf, fruits à coque



*All our meats are of French origin



Végan



Halal



Sans - Gluten