

LUNDI 2 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de chou blanc mangue et piment séché, crème de coriandre

Allergènes : sulfites, lait



Gourmande : Salade de chou chinois et pousse de soja aux algues wakamé

Allergènes : sulfites, sésame, soja, moutarde



PLATS

Végétarien : Pépinettes aux petits légumes, burrata à l'Espelette et purée de confit d'oignons

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Lieu noir à la bisque de homard, lentilles corail et ses légumes d'hiver

Allergènes : poisson, crustacé, lait



Viande : Bœuf confit à la moutarde violette, pommes vapeur, carottes et échalote grillée

Allergènes : moutarde, gluten



DESSERTS

Fruité : Sablé crémeux pomme estragon et gel acidulé

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Sablé à la chantilly et sa crème de marrons gourmande

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 3 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis rôti, julienne de piquillos et graines de sésame

Allergènes : sésame, sulfites



Gourmande : Mâche et sa mousse de saumon fumé à l'aneth

Allergènes : poisson, lait



PLATS

Végétarien : Tarte de légumes de saison, panais, butternut, sauce tomate ail et thym, herbes fraîches

Allergènes : lait, sulfites



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

Allergènes : sulfites, gluten, fruit à coques



DESSERTS

Fruité : Gâteau de semoule aux pommes et sa sauce caramel

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Perles de tapioca, brunoise de fruits et sa crème de coco

Allergènes : lait



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 4 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Duo d'endives à la vinaigrette mandarine et crémeux aux noix

Allergènes : moutarde, lait, fruit à coques



Gourmande : Pommes grenailles Savora, pastrami, cornichons et herbes fraîches

Allergènes : moutarde, lait, sulfites



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Parmentier de cabillaud aux poireaux et ses petits légumes

Allergènes : lait, poisson, fruit à coques



Viande : Mijotée de canard à l'orange, poêlée de haricots blancs aux herbes et carottes

Allergènes : gluten, sulfites

DESSERTS

Fruité : Mousse aux agrumes aérée sur son biscuit aéré

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Cake marbré et son glaçage chocolat blanc

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 5 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pommes granny et concombres aneth, grenade, herbes

Allergènes : lait



Gourmande : Œuf mimosa au curry miel, cébette à l'Espelette et salade croquante

Allergènes : œuf, lait



PLATS

Végétarien : Lentilles verte potimarron grillé, crémeux d'épinards et graines torrifiées

Allergènes : lait, fruit à coques



Viande : Bœuf juste snacké, grenailles, légumes rôtis et sa sauce tartare

Allergènes : œuf, moutarde, sulfites, lait



DESSERTS

Fruité : Panna cotta au lait de coco et sa marmelade de mangue

Allergènes : lait



Gourmand : Roulé chocolat noisette aux graines de sésame

Allergènes : fruit à coques, gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 6 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de mâche betterave rôtie et fromage frais aux herbes

Allergènes : lait



Gourmande : Crème de maïs à l'Espelette, cecina et graines de courge

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Aiguillette végétale au curry, rigatoni aux petits légumes et oignons grelots

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Filet de merlu, sauce tahini citron, semoule et choux-fleurs colorés

Allergènes : sésame, lait, poisson



Viande : Sauté de volaille, patates douces, marrons et butternut

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Royal de poire, sablé breton et caramel beurre salé

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Gros chou diplomate, pistache et ses éclats de noisettes

Allergènes : fruits à coque, lait, œuf, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 9 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de blé, pomme et fruits secs, crémeux d'herbes

Allergènes : gluten, lait, fruit à coques



Gourmande : Caponata d'hiver et son œuf parfait, germes de poireaux

Allergènes : sulfites, œuf



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Dorade grillée à l'Espelette, semi di orzo et son crémeux de poireaux

Allergènes : gluten, lait, poisson



Viande : Fondant de veau aux légumes frais, polenta crémeuse

Allergènes : lait, gluten



DESSERTS

Fruité : Salade de pommes et oranges, épices douces et pousses de réglisse

Allergènes : -



Gourmand : Muffin au chocolat noisettes, sauce noisettes

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 10 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Betterave à la menthe, huile d'olive, grenade et sésame grillé

Allergènes : moutarde, sésame



Gourmande : Salade iceberg, volaille marinée sauce Caesar, copeaux de parmesan

Allergènes : poisson, lait, sulfites



PLATS

Végétarien : Quinoa gourmand aux légumes fondants et halloumi grillé, crème de persil

Allergènes : lait



Viande : Parmentier de poulet citron aux petits légumes, jus réduit et butternut à la muscade

Allergènes : lait, gluten, fruit à coques



DESSERTS

Fruité : Ananas rôtis au sirop d'érable, grenade et shiso

Allergènes : -



Gourmand : Mousse chocolat, ganache et noisettes grillées

Allergènes : lait, fruit à coques



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 11 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Chou-fleur au paprika fumé, yaourt aux herbes

Allergènes : lait



Gourmande : Saladette de pois chiches, crémeux d'avocat et grenade

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Di orzo aux légumes et cubes de comté à huile de truffe, graines de pavot

Allergènes : gluten, sulfites



Poisson : Filet de lieu, sauce à l'oseille, grenailles rôties, butternut et marrons

Allergènes : lait, poisson



Viande : Chili de bœuf, riz parfumé et sa sauce relevée

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Graine de chia au lait de coco et gel fruité

Allergènes : lait



Gourmand : Crémeux à la mandarine façon tiramisu et croûtons de pain d'épices

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 12 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de mâche au bleu, noix et vinaigrette huile de noix

Allergènes : moutarde, lait, fruit à coques



Gourmande : Crevettes marinées et julienne de crudités colorées à la citronnelle, herbes aromatiques

Allergènes : crustacé, soja, sésame



PLATS

Végétarien : Mousse de pois chiches grillés aux épices, poêlée de légumes et échalotes confites

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Chili de bœuf, riz parfumé et sa sauce relevée

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Poire confite et roses des sables au chocolat intense

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette gourmande au praliné café

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 13 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Rémoulade de céleri cajun, croquant de céleri et câpres

Allergènes : moutarde, céleri, lait, sulfites



Gourmande : Crèmeux de châtaigne, cecina et condiment à l'échalote

Allergènes : lait



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Crevettes sautées, lentilles curry coco et tombée d'épinards

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Sauté de bœuf aux oignons, wok de nouilles soba et brocolis sauce caramel

Allergènes : gluten, sésame, soja



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison

Allergènes : -



Gourmand : Tarte à la crème d'amandes et mascarpone fruitée

Allergènes : fruits à coque, lait, œuf, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 16 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Houmous de pois chiches au citron confit et cumin

Allergènes : sésame, sulfites



Gourmande : Niçoise et sa rilette de thon, olives et piquillos

Allergènes : poisson, lait, moutarde



PLATS

Végétarien : Perle de blé verde, pousses d'épinards et portobello rôti comme une pièce enoki, parmesan

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Merlu à la bisque, blé aux herbes, échalotes et betteraves

Allergènes : crustacé, poisson, lait



Viande : Hauts de cuisses de poulet, panais, céleri sauté et poireaux

Allergènes : gluten, céleri, moutarde



DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -



Gourmand : Cheesecake citron spéculoos et son insert citron vert

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 17 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Brunoise de carottes et céleri rave poêlé, remoulade légère à l'ancienne

Allergènes : céleri, moutarde, lait



Gourmande : Falafel et herbes, tartare de petits pois à l'échalote

Allergènes : gluten



PLATS

Végétarien : Gros portobello confit, riz cajun aux lentilles et légumes, labneh menthe

Allergènes : lait



Viande : Bœuf braisé et son jus, penne aux herbes, légumes saisis

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Pomme, kiwi, dattes

Allergènes : -



Gourmand : Tarte à la crème de marrons et sa meringue cacao

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 18 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de boulghour, condiment aux fruits secs et herbes fraîches

Allergènes : gluten, fruit à coques



Gourmande : Pommes de terre mitraille vapeur aux herbes et sa crème de brie à la noisette

Allergènes : lait, fruit à coques



PLATS

Végétarien : Poêlée de penne, tomates, courgettes et emmental

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Bar à l'Espelette, freekeh, salsifis, blettes et poireaux , sauce aigrelette

Allergènes : gluten, lait, sulfites, poisson



Viande : Sauté de volaille, poêlée de patate douce et brocolis aigre doux sésame

Allergènes : gluten, sésame, soja



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue litchi

Allergènes : -



Gourmand : Moelleux aux coing, sarrasin et sa ganache caramel

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 19 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de concombre à la menthe, feta et gel de concombre malossol

Allergènes : lait, sulfites



Gourmande : Tomate cerise rôtie pesto aux noix et billes de mozzarella marinées

Allergènes : lait, fruit à coques



PLATS

Végétarien : Aubergine rôtie à la crème de ricotta relevée, riz Nérone et confit de tomate à l'estragon

Allergènes : lait, sulfites



Viande : Rôti de veau et gratin dauphinois, jus au thym et tomate, chapelure d'herbes aromatiques

Allergènes : lait, gluten



DESSERTS

Fruité : Salade de melon, pastèque et fruits rouges

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette confit de griotte et mousse vanille

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 20 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Mousseline de potiron au balsamique blanc, mélange de graines

Allergènes : lait, sulfites, fruit à coques



Gourmande : Trio de quinoa pilaf, sauce vierge et burrata marinée

Allergènes : lait, sulfites



PLATS

Végétarien : Fusilli au tartare de petits pois, menthe et citron vert, burrata marinée

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Saumon rôti, riz sauvage, brocolis, poireaux et beurre blanc au citron

Allergènes : lait, sulfites, poisson



Viande : Bœuf mijoté aux haricots blancs et légumes, sauce tomatée

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Raisin blanc, figue sèche, orange, miel

Allergènes : -



Gourmand : Flan à la vanille coco et chapelure de coco torréfiée

Allergènes : lait, œuf, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 23 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis à l'huile vierge, chapelure de choux-fleurs violets et crème de choux-fleurs

Allergènes : lait



Gourmande : Concombre teriyaki, julienne de piquillos et menthe

Allergènes : soja, sésame, gluten, sulfites



PLATS

Végétarien : Gnocchi aux légumes grillés, et sa sauce à l' Arrabbiata

Allergènes : gluten, sulfites



Poisson : Brandade de céleri aux légumes et haddock fumé

Allergènes : céleri, lait, poisson



Viande : Sauté de poulet au citron confit, fenouil braisé au paprika, boulghour et sésame

Allergènes : gluten, sulfites, sésame



DESSERTS

Fruité : Ananas rôtie au romarin, amandes effilées

Allergènes : fruit à coques



Gourmand : Fondant au chocolat et sa crème anglaise tonka

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 24 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Crudités, menthe, soja, sauce aigre douce, cébette et herbes du jour

Allergènes : soja, sésame, sulfites



Gourmande : Saladette de tomates et sa ricotta thym citron, oignons frits et pickles

Allergènes : lait, gluten, sulfites



PLATS

Végétarien : Pilaf de blé à la tomate, légumes verts et eryngii rôti

Allergènes : gluten, sulfites



Viande : Paleron confit, crémeux de lentilles, légumes du jour, jus de bœuf réduit et ses perles de poivrons

Allergènes : lait, gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Compotée de fruits et roses des sables au chocolat noir

Allergènes : -



Gourmand : Mousse au café et sa chantilly, poudre d'expresso

Allergènes : lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 25 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de carottes râpées à la fleur d'oranger et noisettes grillées

Allergènes : moutarde, fruit à coques



Gourmande : Coleslaw de choux, gravlax de saumon aux herbes

Allergènes : moutarde, œuf, poisson



PLATS

Végétarien : Lasagne crème de comté et légumes du soleil, tomatade et romarin

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Poisson du jour, riz rouge, demi lune de potimarron et son coulis de tomates

Allergènes : sulfites, poisson



Viande : Dinde confite et son jus, panais et mélange de betteraves confites

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Muffin à la vanille, avoine et sa ganache au caramel

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Cupcake coloré et topping

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 26 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de haricots verts, amandes effilées et vinaigrette au sésame

Allergènes : moutarde, sésame, fruit à coques



Gourmande : Salade de pomme de terre, asperges, vinaigrette et mimosa aux herbes

Allergènes : moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Massala de légumes, coulis tomate, coriandre, gingembre et son riz parfumé, amandes

Allergènes : sulfites, fruit à coques



Viande : Veau fondant, chou-fleur crème de moutarde, patates douces à l'huile de thym

Allergènes : lait, moutarde, gluten



DESSERTS

Fruité : Pavlova, mascarpone vanillée et fruits frais

Allergènes : œuf, lait



Gourmand : Cookie gourmand au caramel et ganache de chocolat intense

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 27 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Coloré de betteraves, pesto et graines de courge

Allergènes : lait, fruit à coques



Gourmande : Patates douces confites, feta, roquette et noix pécan

Allergènes : lait, fruit à coques



PLATS

Végétarien : Tortiglioni à la caponata, pointe de balsamique

Allergènes : gluten, sulfites



Poisson : Filet de limande, pois chiches grillés, carottes violettes, céleri et son jus de moule
crémé

Allergènes : céleri, lait, poisson, mollusques



Viande : Bœuf braisé aux olives, mousseline de pommes de terre au thym et ses haricots
verts

Allergènes : lait, gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits et son gel basilic

Allergènes : -



Gourmand : Gâteau invisible aux pommes vanillées, caramel au lait

Allergènes : lait, œuf, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 30 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de choux rouges au balsamique blanc, châtaignes rôties et noix grillées

Allergènes : sulfites, moutarde, fruit à coques



Gourmande : Lentilles vertes, gorgonzola et potimarron aux herbes

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Tajine de pomme de terre, boulette végétale, légumes et dattes

Allergènes : sulfites



Poisson : Filet de bar et ses condiments, mousse de carottes et pois chiches

Allergènes : lait, poisson



Viande : Volaille marinée, gnocchis aux petits légumes et sa crème de parmesan

Allergènes : moutarde, gluten, lait



DESSERTS

Fruité : Salade de pastèque, orange et dattes

Allergènes : -



Gourmand : Tarte au chocolat, mousse à la vanille et gruë de cacao

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 31 MARS

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pois chiches croustillants, roquette et yaourt citronné

Allergènes : lait



Gourmande : Saladette de pomme de terre, condiment et copeaux de bresaola

Allergènes : sulfites



PLATS

Végétarien : Linguine aux épinards frais, fromage de brebis et petits légumes confits et sa crème de tomate

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Viande : Confit de dinde à la milanaise mousseline de pomme de terre et carottes braisées

Allergènes : lait, sulfites



DESSERTS

Fruité : Figs rôties au miel et graines de pavot

Allergènes : -



Gourmand : Banoffee caramel de lait et sa mousse vanillée

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten