



LUNDI 1ER JUIN

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 l'huile de truffe, graines de pavot

Allergènes : gluten, sulfites

Poisson : Filet de lieu, crème de mélasse et tahini, grenailles rôties, courgette, abricot et amandes effilées

Allergènes : lait, poisson, fruit à coque

Viande : Dinde braisée au thym, pressé de légumes et semoule à l'huile d'olive

Allergènes : gluten, moutarde, sulfites



DESSERTS

Fruité : Mousse chocolat blanc framboise et zeste de citron vert

Allergènes : lait, oeuf

Gourmand : Moelleux ananas caramélisé café cardamome

Allergènes : gluten, lait, oeuf





MARDI 2 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Achards de chou, carottes et oignons, relevés aux herbes, pomme granny
et pickles

Allergènes : sulfite

Gourmande : Tartare de crabe, mangue et poudre de gingembre, herbes fraîches

Allergènes : poisson, crustacé, lait, oeuf, moutarde, gluten

PLATS

Végétarien : Riz à la badiane et cardamome, champignons, carottes, sauce tomate
cacahuète et ses herbes

Allergènes : arachide

Viande : Haut de cuisse grillé, aigre-doux, blé jollof et ses légumes grillés

Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Poire pochée à l'hibiscus, badiane

Allergènes : -

Gourmand : Rocher coco et sa marmelade à la mangue-passion

Allergènes : oeuf



MERCREDI 3 JUIN

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Shavings de fenouil, petits pois et sa brousse de brebis mentholée à l'huile vierge

Allergènes : lait

Gourmande : Tombée de poivrons parfumés au thym

Allergènes : lait, gluten

PLATS

Végétarien : Tagliatelles colorées de courgette, crémeuse à l'échalote et herbes fraîches

Allergènes : lait, gluten, œuf

Poisson : Saumon gravlax, riz vinaigré, salade de crudités au wakamé et pickles de chou

Allergènes : poisson, soja, sésame

Viande : Bœuf confit, mousseline de pommes de terre, haricots verts aux oignons confits

Allergènes : lait, fruit à coque, sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -

Gourmand : Cake pistache, graines de pavot et son coulis de fruits rouges

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruit à coque



JEUDI 4 JUIN


FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de tomates, coriandre, raisins secs, vinaigrette sumac et pita frit
Allergènes : moutarde, oeuf, sulfite, gluten



Gourmande : Salade de concombre au labneh, noix et zaatar
Allergènes : lait, fruits à coque




PLATS


Végétarien : Quinoa gourmand aux légumes du soleil, figues, échalote confite, sauce yaourt aux condiments
Allergènes : lait

Viande : Mijoté de boeuf au poivron, taboulé de quinoa aux herbes, melon, feta et grenade
Allergènes : lait, sulfites


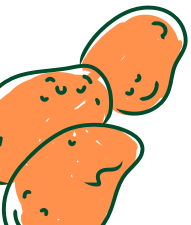
DESSERTS



Fruité : Salade de pastèque, orange et dattes
Allergènes : -



Gourmand : Mousse chocolat au tahini et poudre de pistache
Allergènes : lait, oeuf, fruits à coque



VENDREDI 5 JUIN

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Légumes du soleil grillés, tomates cerises rôties et son pesto d'herbes

Allergènes : fruits à coque, lait

Gourmande : Mesclun de volaille au curry et sa vinaigrette à la coriandre

Allergènes : moutarde, oeuf

PLATS

Végétarien : Farfalle au pesto de roquette, poivrons confits, olives et bille de mozzarella

Allergènes : gluten, oeuf, fruits à coque, lait

Poisson : Bar, mousseline de carottes, pois chiches grillés au cumin, salicorne et crème de citron

Allergènes : poisson, lait

Viande : Veau confit aux cerises, riz gourmand et aubergine au piment séché

Allergènes : lait, gluten

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits : raisin, kiwi et melon

Allergènes : -

Gourmand : Mi-cuit chocolat et sa crème anglaise

Allergènes : lait, gluten, oeuf



LUNDI 8 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Tomate marinée, condiments et vinaigrette à la moutarde violette

Allergènes : moutarde, oeuf, sulfite

Gourmande : Quinoa multicolore, graines de grenade et fines herbes

Allergènes : -



PLATS

Végétarien : Salade de pâtes au melon, feta, menthe et vinaigrette fruitée

Allergènes : gluten, oeuf, lait, moutarde

Poisson : Filet de lieu à l'Espelette, crème d'aubergine au piment séché et pâtes piombi aux herbes fraîches

Allergènes : lait, gluten, oeuf

Viande : Boeuf braisé au thym, pressé de légumes et sa semoule à l'huile d'olive

Allergènes : gluten



DESSERTS



Fruité : Pêche rôtie et infusion de verveine

Allergènes : -

Gourmand : Savarin imbibé au citron vert, chantilly aux zestes d'agrumes et gel fruité

Allergènes : gluten, lait, oeuf





MARDI 9 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

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

Allergènes : soja, moutarde, sulfite, sésame

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

Allergènes : crustacé, soja, sésame



PLATS

Végétarien : Effiloché végétal à la sauce teriyaki, nouilles de riz, tombée de légumes

croquants, condiment ail et piment

Allergènes : sésame, soja

Viande : Volaille sautée aux oignons, riz cantonnais et sa sauce hoisin

Allergènes : gluten, sulfite, oeuf, soja, sésame



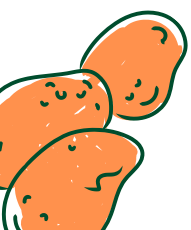
DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques et sa gelée au basilic

Allergènes : -

Gourmand : Crème prise mangue et purée de coco

Allergènes : lait





MERCREDI 10 JUIN


FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Aubergine confite à l'huile de truffe, herbes fraîches et ses noisettes
Allergènes : fruits à coque




Gourmande : Mesclun d'herbes fraîches, pastrami et concombre aigre-doux, Savora
Allergènes : moutarde




PLATS

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

Poisson : Dorade grillée, lentilles vertes du Puy, haricots verts, herbes fraîches, échalotes et vinaigre de Xérès
Allergènes : poisson, sulfite




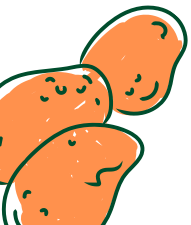
Viande : Volaille crispy façon Caesar, Charlotte rôtie, iceberg, croûtons à l'ail, copeaux de parmesan et sa vinaigrette au miel
Allergènes : gluten, lait, oeuf, moutarde



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue et litchi
Allergènes : -

Gourmand : Flan vanille à la crème de coco, chapelure de coco torréfiée
Allergènes : gluten, lait, oeuf



JEUDI 11 JUIN

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette farfalle, tartare de petit pois à la menthe

Allergènes : gluten, lait, oeuf

Gourmande : Tomates cerises rôties aux herbes, crème de noix au balsamique

Allergènes : lait, fruits à coque, sulfite

PLATS

Végétarien : Lasagne aux légumes grillés et sa sauce tomate relevée

Allergènes : gluten, oeuf, lait

Viande : Rôti de veau, sauce tartare, courgettes snackées et penne al dente

Allergènes : moutarde, oeuf, sulfite, gluten

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits d'été

Allergènes : -

Gourmand : Tiramisu café-chocolat

Allergènes : gluten, lait, oeuf



VENDREDI 12 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade romaine, pommes vertes, comté affiné et vinaigrette sucrée/salée

Allergènes : lait, oeuf, moutarde



Gourmande : Salade façon niçoise, mousseline de thon et ses olives marinées

Allergènes : poisson, lait, oeuf, sulfite




PLATS

Végétarien : Fusilli, crème de tomate au basilic et aubergine confite à la ricotta

Allergènes : gluten, oeuf, lait

Poisson : Cabillaud nacré, pressé de pommes de terre et son fenouil braisé au pesto

Allergènes : poisson, fruits à coque, lait



Viande : Émincé de bœuf, purée de patates douces, carottes colorées, zestes de citron vert
et condiments

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Figs rôties au miel et graines de pavot

Allergènes : -

Gourmand : Gâteau de semoule aux fruits caramélisés

Allergènes : gluten, lait, oeuf





LUNDI 15 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pommes de terre aux asperges, vinaigrette et mimosa aux herbes

Allergènes : moutarde, oeuf

Gourmande : Salade de courgettes, feta marinée, pignons de pin et herbes fraîches

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Grosse rigatoni aux épinards frais, fromage de brebis et petits légumes confits

Allergènes : gluten, oeuf, lait

Poisson : Crevettes sautées, sauce aigre-douce, pommes mitraille, févrette et mangue

Allergènes : crustacé, soja

Viande : Sauté de volaille aux olives vertes et noires, piperade de poivrons et graines de blé au curcuma

Allergènes : gluten, sulfite



DESSERTS



Fruité : Segments d'orange, fraises, basilic citronné

Allergènes : -

Gourmand : Cupcake myrtilles et fruits rouges frais

Allergènes : gluten, lait, oeuf





MARDI 16 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de patate douce, chou rouge et maïs

Allergènes : moutarde, oeuf

Gourmande : Guacamole et sa julienne de piquillos, tortilla au paprika

Allergènes : gluten



PLATS

Végétarien : Salade de quinoa aux haricots rouges, avocat, mangue, herbes fraîches et sa
crème de coco

Allergènes : lait

Viande : Chili de boeuf mariné, haricots rouges, coulis de tomates fraîches, coriandre
ciselée et riz basmati

Allergènes : -



DESSERTS



Fruité : Salade de pastèque, papaye et citron vert

Allergènes : -

Gourmand : Roulé coco exotique et coriandre

Allergènes : gluten, lait, oeuf





MERCREDI 17 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette verte, mâche, concombre, granny, vinaigrette au cidre et grenade

Allergènes : moutarde, oeuf, sulfite



Gourmande : Salade Iceberg, sauce Caesar et copeaux de parmesan

Allergènes : poisson, sulfite, lait



PLATS

Végétarien : Tortiglioni à la caponata, pointe de balsamique

Allergènes : gluten, oeuf

Poisson : Filet de julienne, cébette, échalotes de Bretagne rôties, wok de légumes verts et tagliatelles fraîches

Allergènes : gluten, oeuf, poisson, sulfite



Viande : Rôti de dinde fondant, macaronis à la crème de parmesan et petits légumes

Allergènes : gluten, oeuf, lait



DESSERTS

Fruité : Fraises et melon charentais

Allergènes : -

Gourmand : Clafoutis aux fruits du marché et son coulis fruité

Allergènes : gluten, lait, oeuf





JEUDI 18 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Tartare de tomates, poivrons et concombre, vinaigrette Xérès

Allergènes : moutarde, sulfites



Gourmande : Saladette d'orzo à la vierge de tomates, bresaola et amandes torréfiées

Allergènes : crustacé, poisson, gluten



PLATS

Végétarien : Tortilla de légumes andalouse, crème de poivrons aux herbes

Allergènes : lait, oeuf

Viande : Paëlla de volaille, riz parfumé et légumes confits

Allergènes : sulfite

DESSERTS

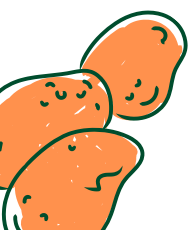


Fruité : Salade de pommes, prunes et agrumes

Allergènes : -

Gourmand : Mousse citron et génoise, fruits frais

Allergènes : gluten, lait, oeuf





VENREDI 19 JUIN

FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de roquette poivrée, abricots, noisettes et sa vinaigrette à l'huile de noisette

Allergènes : moutarde, oeuf, fruits à coque



Gourmande : Pommes mitraille au pastrami, oignons nouveaux, noisettes et huile de noix

Allergènes : fruits à coque




PLATS

Végétarien : Fusilli au pesto de petits pois, menthe et citron vert

Allergènes : gluten, oeuf, lait, fruits à coque

Poisson : Mi-cuit de saumon, patates douces, tomates rôties et sa crème fraîche aux herbes

Allergènes : poisson, lait



Viande : Boeuf fondant, sauce au poivre, pommes grenailles, oignons confits et champignons sautés à l'échalote

Allergènes : lait, sulfite



DESSERTS

Fruité : Salade de fraises et son aigre-doux fruité

Allergènes : sulfite

Gourmand : Carré fondant choco-peanut butter et sa crème anglaise vanillée

Allergènes : gluten, lait, oeuf, arachide





LUNDI 22 JUIN

FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Tomate juste saisie à l'estragon, mousse à la mozzarella et oignons frits

Allergènes : lait, gluten



Gourmande : Saladette artichaut, cébette, coeur de palmier, yaourt tahini, câpres et cornichons

Allergènes : sésame, lait, sulfite




PLATS

Végétarien : Orzotto aux champignons et fèves, tomates cocktail rôties et enoki aux herbes

Allergènes : gluten, oeuf, lait, soja

Poisson : Crevettes à la plancha, quinoa à l'huile d'olive extra-vierge, curry rouge, pousses d'épinards et pois gourmands

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Fricassée de volaille aux fines herbes, pommes de terre rissolées aux petits légumes, chutney d'oignons rouges et sa sauce barbecue

Allergènes : sulfite



DESSERTS

Fruité : Abricot rôti au gingembre et zestes

Allergènes : -

Gourmand : Flan parisien à la crème fraîche de Normandie et confiture de framboises

Allergènes : gluten, lait, oeuf



MARDI 23 JUIN

FILON

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

ENTRÉES

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

Allergènes : sésame

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

Allergènes : lait, fruits à coque, moutarde, oeuf

PLATS

Végétarien : Aubergine farcie, feta au miel, riz aux légumes et fruits secs

Allergènes : lait, fruits à coque

Viande : Kefta de volaille, boulgour parfumé au sumac, petits légumes et son yaourt citronné

Allergènes : gluten, lait

DESSERTS

Fruité : Salade de melon, concombre et menthe

Allergènes : -

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

Allergènes : gluten, lait, oeuf, fruits à coque



MERCREDI 24 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette de mâche, bûchette de chèvre, vinaigrette au miel et noix de pécan

Allergènes : moutarde, oeuf, lait, fruits à coque



Gourmande : Tomates colorées, sauce vierge, émietté de Roquefort et graine de tournesol

Allergènes : sulfite, lait




PLATS

Végétarien : Gratin de coquillettes façon carbonara végétarienne

Allergènes : gluten, oeuf, lait

Poisson : Dos de colin, mousseline de brocolis, céleri branche, pommes de terre fondantes, sauce aux agrumes, herbes et piment d'Espelette

Allergènes : poisson, céleri, lait



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

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Salade de pommes, cassis et framboises

Allergènes : -

Gourmand : Gros chou et sa crème diplomate abricot, miel, romarin

Allergènes : gluten, lait, oeuf





JEUDI 25 JUIN

FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Colorée de courgettes et sa vinaigrette de tomate au basilic, huile d'herbes

Allergènes : moutarde, oeuf



Gourmande : Salade de pastèque, fromage de brebis et sa vinaigrette à la mélasse de grenade, menthe

Allergènes : lait, moutarde, oeuf



PLATS

Végétarien : Epeautre, sauce vierge, vinaigre fruité, melon, mâche et sa burrata à l'huile d'olive

Allergènes : gluten, lait, sulfites

Viande : Paleron confit, tomate et origan, blé concassé et aubergine grillée

Allergènes : gluten, sulfite



DESSERTS



Fruité : Abricots rôtis au sirop de gingembre

Allergènes : -

Gourmand : Marmelade de fruits à la cardamome et sa crème chiboust vanillée

Allergènes : lait, oeuf, gluten





VENDREDI 26 JUIN

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'haricots verts, sauce vierge de tomate ancienne aux oignons rouges, amandes et herbes fraîches

Allergènes : fruits à coque



Gourmande : Saladette de tomates et pêches à l'huile de basilic

Allergènes : -




PLATS

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

Allergènes : lait

Poisson : Lieu noir, sauce à l'aneth, citron jaune, écrasé de grenailles au thym, légumes du potager d'Île-de-France et pickles

Allergènes : poisson, lait



Viande : Salade de quinoa, volaille marinée, iceberg, tomates, croûtons, parmesan, sauce Caesar Filon

Allergènes : lait, gluten, poisson, oeuf



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits du verger au thym citronné

Allergènes : -

Gourmand : Crème dessert au chocolat noir intense et sa chantilly expresso

Allergènes : gluten, lait, oeuf





LUNDI 29 JUIN


FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : Pommes de terre vapeur, moutarde à l'ancienne et copeaux de tomme
Allergènes : moutarde, lait




Gourmande : Shaving de fenouil, sauce vierge de petit pois, et son yaourt mentholé
Allergènes : sulfite, lait



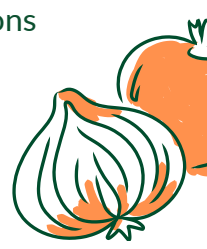
PLATS

Végétarien : Orecchiette aux petits légumes, confit d'oignons balsamique et gros portobello rôti
Allergènes : gluten, oeuf, sulfite

Poisson : Thon au cumin, caponata de poivrons au balsamique et quinoa au sésame
Allergènes : poisson, sésame, sulfites




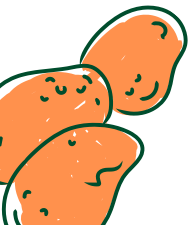
Viande : Parmentier de volaille, patates douces au pain d'épices, petits légumes, oignons
grelots caramélisés et jus corsé
Allergènes : gluten, lait



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue, ananas et melon
Allergènes : -

Gourmand : Cookie fourré à la marmelade de framboises
Allergènes : gluten, lait, oeuf



MARDI 30 JUIN

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Saladette d'orge aux légumes provençaux, câpres, olives et parmesan

Allergènes : gluten, lait, sulfite, oeuf

Gourmande : Caviar d'aubergines, grenade, menthe, huile d'olive et sa tuile au piment séché

Allergènes : gluten

PLATS

Végétarien : Boulgour aux cranberries, légumes grillés zaatar et sa sauce au yaourt

Allergènes : gluten, oeuf, lait

Poisson : Filet de dorade, riz gourmand aux haricots, abricots secs et sa crème d'agrumes

Allergènes : poisson, lait

Viande : Sauté de boeuf teriyaki, riz vinaigré, chou rouge croquant et sésame grillé

Allergènes : soja, sésame, sulfite

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison

Allergènes : -

Gourmand : Crémeux mangue-passion, sablé breton et ses zestes de citron vert

Allergènes : lait, gluten, oeuf