

MARDI 1ER SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Zatziki de courgettes à la menthe, épeautre à la grecque et herbes fraîches
Allergènes : lait, gluten

Gourmande : Caviar d'aubergine fumée, crumble de parmesan et perles de poivron confit
Allergènes : lait, gluten

PLATS

Végétarien : Freekeh gourmand, légumes grillés au zaatar, sauce yaourt et boulette
végétale 
Allergènes : gluten, lait, sésame

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

DESSERTS

Fruité : Abricots rôtis, miel, romarin, gingembre confit
Allergènes : sulfites   

Gourmand : Crumble de dattes et pommes granny, mélasse de datte
Allergènes : gluten, lait, œuf 

 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

MERCREDI 2 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Tartare de melon, concombre et avocat, huile de menthe et citron vert

Allergènes : -



Gourmande : Tomates anciennes rôties, mozzarella fumée et pesto de roquette

Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites



PLATS

Végétarien : Tagliatelles, courgettes fondantes, crème d'échalote aux herbes fraîches

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Filet de dorade, riz aux haricots, abricots secs et crème aux agrumes

Allergènes : poisson, lait, sulfites



Viande : Bœuf sauté, brocolis, pousses de soja, radis croquants et sauce soja

Allergènes : sulfites, soja



DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, citron vert et menthe

Allergènes : -



Gourmand : Brownie chantilly vanille et pécan

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 3 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Orzo aux petits pois, menthe fraîche et citron confit

Allergènes : gluten

Gourmande : Fenouil rôti, ricotta fouettée aux herbes et graines de courge torréfiées

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Linguines, épinards frais, fromage de brebis, légumes confits et crème de tomate

Allergènes : gluten, lait

Viande : Rôti de bœuf, jus au romarin, courgettes snackées et penne al dente

Allergènes : moutarde, œuf, sulfites, gluten



DESSERTS

Fruité : Tartelette au crémeux citron et zeste de citron vert

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Tiramisu aux fruits rouges et zeste de citron vert

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 4 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Julienne de légumes croquants à la citronnelle, pickles et piment
d'Espelette



Allergènes : fruits à coque

Gourmande : Sucrine croquante, tomme noire affinée, crumble salé et huile de noix

Allergènes : lait, fruits à coque, gluten, sulfites



PLATS

Végétarien : Farfalle au pesto de roquette et tomates cerises confites

Allergènes : gluten, lait; fruits à coque



Poisson : Saumon rôti aux baies roses, blé gourmand aux courgettes et ricotta au citron
confit



Allergènes : gluten, lait, sulfites, poisson

Viande : Pintadeau à la tomate confite, gnocchis de pommes de terre à la crème

Allergènes : gluten, sulfites, lait



DESSERTS

Fruité : Mousse fruits rouges, sablé breton et ses zestes de citrons

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Riz au lait caramel et noisette

Allergènes : lait, fruits à coque



LUNDI 7 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Concombre mariné au teriyaki, julienne de piquillos et herbes fraîches

Allergènes : soja, gluten



Gourmande : Pommes grenailles d'Île-de-France, fromage frais aux herbes, petits pois et aneth

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Émincé végétal au curry de légumes et lait de coco

Allergènes : gluten, moutarde, œuf, soja



Poisson : Colin à l'aneth, pommes grenailles au thym, légumes du potager et pickles

Allergènes : lait, poisson



Viande : Mijoté de bœuf à la provençale, carottes fondantes et perles de blé

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Tartelette pâtissière aux fruits du moment

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Sablé breton, incert fruits rouges et mascarpone vanillée

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 8 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Tomates de saison, poivrons grillés, avocat et zeste de combava

Allergènes : -



Gourmande : Mâche, mangue fraîche, petits pois croquants et vinaigrette aigre-douce

Allergènes : moutarde, œuf, sulfites



PLATS

Végétarien : Mafé de légumes, patate douce et cacahuètes

Allergènes : arachide, lait



Viande : Jollof rice, poulet mariné à la moutarde et légumes fondants

Allergènes : moutarde



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue, infusion gingembre confit et baie de Goji

Allergènes : sulfites



Gourmand : Crumble, caramel au beurre salé, banane fraîche et crème vanillée

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 9 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Panna cotta de petits pois, vierge de fèves au basilic, pickles d'oignons
rouges et jeunes pousses



Allergènes : soja, fruits à coque, lait

Gourmande : Riz parfumé à la citronnelle, légumes croquants et herbes fraîches

Allergènes : -



PLATS

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



Allergènes : gluten, lait, sulfites, œuf

Poisson : Filet de merlu rôti à l'huile de thym, fregola aux petits légumes et bisque à
l'estragon



Allergènes : gluten, lait, crustacé, poisson

Viande : Brisket de bœuf BBQ, polenta crémeuse et légumes glacés

Allergènes : lait, sulfites, moutarde



DESSERTS

Fruité : Confit de myrtille et fenouil à la cardamome

Allergènes : -



Gourmand : Cupcake myrtilles et fruits rouges frais

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 10 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Chou-fleur rôti, condiment tomate-échalote et yaourt au massala

Allergènes : lait

Gourmande : Lentilles corail, concombre croquant, coriandre fraîche et vinaigrette au garam masala

Allergènes : -



PLATS

Végétarien : Émincé végétal au curry de légumes et lait de coco

Allergènes : lait, gluten, soja

Viande : Kefta sauce tomates au lait de coco, patate douce rôtie et légumes

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Fruits de saison, marinés au sirop vanillé, zeste d'agrumes & menthe fraîche

Allergènes : -



Gourmand : Riz au lait badiane curcuma

Allergènes : lait



 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Jeunes pousses, yaourt aux herbes fraîches et échalotes

Allergènes : lait



Gourmande : Haricots verts croquants, tomates confites et basilic frais

Allergènes : -



PLATS

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

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Lieu jaune au piment d'Espelette, crème d'aubergine et piombi aux herbes fraîches

Allergènes : lait, gluten, poisson



Viande : Bœuf confit, jus réduit aux échalotes, blé gourmand et légumes de saison

Allergènes : moutarde, œuf, sulfites, gluten



DESSERTS

Fruité : Crumble myrtille & noix

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



Gourmand : Carré fondant choco-peanut butter, crème anglaise vanillée

Allergènes : arachide, gluten, lait, œuf



LUNDI 14 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge à la menthe, amandes et cranberries, vinaigrette au citron

Allergènes : fruits à coque, moutarde, œuf 

Gourmande : Falafels aux petits pois, sauce tahini extra onctueuse et pickles

Allergènes : sésame, sulfites, lait  

PLATS

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

Allergènes : gluten, lait 

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

Allergènes : lait, poisson  

Viande : Emincé de boeuf sauté, sauce poivre, pommes grenailles, oignons confits et haricots verts

Allergènes : lait, sulfites  

DESSERTS

Fruité : Salade de poire, grenade et dattes

Allergènes : -   

Gourmand : Sablé crémeux arachide caramel et mousse vanille

Allergènes : gluten, lait, œuf, arachide 

 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

MARDI 15 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Taboulé libanais au boulgour, herbes fraîches, citron confit et mélasse de grenade



Allergènes : gluten, sulfites

Gourmande : Houmous onctueux, zaatar et huile d'olive vierge

Allergènes : sésame, sulfites



PLATS

Végétarien : Moussaka aux aubergines confites

Allergènes : sulfites, lait



Viande : Volaille grillée paprika, tombée de poivrons aux olives et blé fondant

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques

Allergènes : -



Gourmand : Flan à la fleur d'oranger

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Blé gourmand, légumes confits, pickles maison et herbes fraîches

Allergènes : gluten, sulfites



Gourmande : Salade de lentilles à l'aneth, labneh au citron confit

Allergènes : lait



PLATS

Végétarien : Tortiglioni à la caponata, balsamique vieilli

Allergènes : gluten, sulfites



Poisson : Pêche du jour, crème de coquillages, pommes de terre Charlotte d'Île-de-France
vapeur, petits pois et oignons nouveaux

Allergènes : lait, mollusque, poisson



Viande : Salade César de volaille grillée, quinoa, parmesan et croûtons

Allergènes : gluten, lait, poisson, sulfites, œuf



DESSERTS

Fruité : Tatin de poires, crème épaisse 4 épices

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Charlotte aux fruits rouges et coulis de groseille

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 17 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Charlotte aux fruits rouges et coulis de groseille

Allergènes : moutarde, sésame



Gourmande : Gyozas de légumes, salade croquante de chou, carotte et cébette

Allergènes : gluten, soja



PLATS

Végétarien : Riz vinaigré au sésame noir, julienne de légumes croquants, chou chinois et émincé végétal

Allergènes : sulfites, sésame, gluten, soja



Viande : Bœuf sauté aux oignons, riz aux shiitakés, brocolis et sauce hoisin

Allergènes : sulfites, soja, gluten



DESSERTS

Fruité : Panna cotta à la vanille, miroir passion & sablé coco

Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Entremets au thé matcha, biscuit coco croustillant

Allergènes : lait, œuf, gluten



Végan



Halal



Sans - Gluten



VENDREDI 18 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pois gourmands croquants, céleri blanc et rémoulade légère au vinaigre de framboise



Allergènes : céleri, moutarde, lait



Gourmande : Pommes grenailles au pastrami, oignons nouveaux et noisettes torréfiées

Allergènes : fruits à coque, sulfites, moutarde



PLATS

Végétarien : Orecchiette au pesto de petits pois, ricotta, menthe fraîche et citron vert

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Poisson : Crevettes snackées, nouilles soba au sésame et wok de légumes verts

Allergènes : gluten, sésame, crustacé



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

Allergènes : gluten, sulfites



DESSERTS

Fruité : Pommes, noix, sirop d'érable et romarin

Allergènes : fruits à coque



Gourmand : Cake noisette, crème légère et ses noisettes torréfiées

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten



LUNDI 21 SEPTEMBRE

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, sulfites



Gourmande : Saladette de tomate et pêche, vinaigrette à la tomate
Allergènes : moutarde, œuf, sulfites



PLATS

Végétarien : Risotto aux champignons et fèves, tomates cocktail rôtie et enoki aux herbes
Allergènes : lait



Poisson : Lieu noir, sauce à l'aneth, citron jaune, quinoa, fenouil rôti au piment séché
Allergènes : lait, poisson



Viande : Kefta d'agneau à la flamme, poivronnade, olives noires et purée de pommes de terre
Allergènes : lait, sulfites



DESSERTS

Fruité : Muffin à la myrtille et son coulis
Allergènes : gluten, lait, œuf



Gourmand : Tiramisu gourmand, ganache chocolat
Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

MARDI 22 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pikliz de chou et carottes, citron vert et herbes fraîches

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Achard de haricots verts croquants, oignons confits et piment doux

Allergènes : sulfites



PLATS

Végétarien : Rougail végétarien et mousseline de patate douce

Allergènes : lait



Viande : Blanquette de poulet au lait de coco et citronnelle, riz safrané

Allergènes : -



DESSERTS

Fruité : Salade de melon, pastèque et estragon

Allergènes : -



Gourmand : Banane gingembre, mousse caramel et raisin sec

Allergènes : lait, sulfites



 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Falafels aux herbes, yaourt frais aux condiments

Allergènes : lait, sulfites



Gourmande : Aubergine grillée, grenade, menthe fraîche et tomates cerises relevées

Allergènes : gluten



PLATS

Végétarien : Coquillettes gratinées façon carbonara végétarienne

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Colin, réduction de moules crémeuse, épeautre au piment doux et tomates cerises au basilic

Allergènes : mollusque, gluten, poisson, lait



Viande : Tataki de bœuf, jus réduit au romarin, gratin dauphinois et légumes glacés

Allergènes : lait



DESSERTS

Fruité : Brunoise de mangue, ananas, gingembre

Allergènes : -



Gourmand : Macaron ganache pistache, framboise fraîche et son gel acidulé

Allergènes : fruits à coque, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

JEUDI 24 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Courgettes rôties, vinaigrette tomate-basilic et huile d'herbes

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Fattouche aux tomates, pita croustillante

Allergènes : sulfites, gluten



PLATS

Végétarien : Épeautre gourmand, melon, burrata, sauce vierge et vinaigre fruité

Allergènes : gluten, sulfites, lait



Viande : Paleron confit à la tomate et à l'origan, blé concassé et aubergine grillée

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Tartelette amandine abricot basilic

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque, sulfites



Gourmand : Tartelette crème amande à la pistache et fruit secs

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge, zestes de citron et vinaigrette à la citronnelle

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Julienne de carottes, brie de Meaux, raisins secs et huile de noisette

Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites



PLATS

Végétarien : Tagliatelles à la crème de poireaux, fenouil rôti

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Filet de poisson blanc, fondue de poivrons au basilic et riz parfumé

Allergènes : sulfites, poisson



Viande : Paleron de bœuf cuisson overnight, pommes de terre rissolées, brocolis et ketchup fumé

Allergènes : sulfites



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits à la verveine

Allergènes : -



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

Allergènes : gluten, lait, œuf



Végan



Halal



Sans - Gluten

LUNDI 28 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge à la menthe, amandes et cranberries, vinaigrette au citron

Allergènes : moutarde, œuf, fruits à coque  

Gourmande : Salade de légumes confits, crumble parmesan et burrata marinée

Allergènes : gluten, lait 

PLATS

Végétarien : Lasagne ricotta et légumes du soleil, tomatade et romarin

Allergènes : gluten, lait, sulfites  

Poisson : Dorade grillée, pomme de terre rôtie, haricots verts aux poivrons confits, herbes fraîches

Allergènes : poisson  

Viande : Épaule d'agneau de 7 heures, mousseline de petits pois et ses légumes braisés

Allergènes : lait  

DESSERTS

Fruité : Poire pochée hibiscus badiane, sauce aux mûres

Allergènes : -   

Gourmand : Tarte tatin pommes & ananas et sa crème épaisse

Allergènes : gluten, lait, œuf 

 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

MARDI 29 SEPTEMBRE

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 concombre au labneh, noix et zaatar

Allergènes : lait, moutarde, œuf, sulfites, fruits à coque, sésame



PLATS

Végétarien : Quinoa aux légumes, figes, échalote confite, sauce yaourt aux condiments

Allergènes : lait, sulfites



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

Allergènes : gluten



DESSERTS

Fruité : Figes rôties au miel, crème légère à l'eau de rose et pistaches torréfiées

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette croustillante aux figes rôties, crème d'amande, miel de lavande

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



 Végan

 Halal

 Sans - Gluten

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de grenailles à la moutarde à l'ancienne et copeaux de tomme affinée



Allergènes : moutarde, lait

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



Allergènes : lait, fruits à coque

PLATS

Végétarien : Orecchiette aux condiments, légumes provençaux et sa crème de roquette aux noix



Allergènes : gluten, lait, fruits à coque

Poisson : Cabillaud au paprika fumé, caponata de poivrons au balsamique et quinoa aux citrons confits



Allergènes : poisson, sulfites

Viande : Parmentier de volaille confite, légumes fondants et chapelure brune au paprika



Allergènes : lait, gluten

DESSERTS

Fruité : Tarte tatin ananas et sa crème épaisse



Allergènes : lait, gluten, œuf

Gourmand : Rocher coco et sa marmelade à la mangue passion



Allergènes : œuf, lait



Végan



Halal



Sans - Gluten