

JEUDI 1ER OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Achards de chou, carottes et oignons relevés aux herbes, pomme Granny Smith et pickles

Allergènes : moutarde, œuf 

Salsa de mangue au paprika fumé, herbes fraîches et oignons frits

Allergènes : gluten 

## PLATS

Sauté végétal au gombo, banane plantain rôtie et légumes

Allergènes : gluten, soja

Haut de cuisse de volaille grillé, sauce aigre-douce, blé jollof et légumes grillés

Allergènes : gluten, sulfites 

## DESSERTS

Pêches au sucre, crème de coco et citron vert

Allergènes : lait 

Riz au lait, mélange de graines et fruits secs

Allergènes : lait, fruits à coque 

# FILON



Végan



Halal



Sans gluten

VENDREDI 2 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Betteraves confites au sirop d'agave, vinaigrette à l'orange, herbes fraîches et pickles

Allergènes : moutarde, œuf 

Nouilles de riz aux légumes, crème à l'asiatique

Allergènes : lait 

## PLATS

Salade de farfalles au pesto, oignons, burrata, grenade et menthe

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque

Colin confit, crème de crustacés, pommes grenaille et brocolis rôtis

Allergènes : poisson, lait, crustacé 

Dinde braisée, penne, légumes et crème de parmesan

Allergènes : gluten, lait 

## DESSERTS

Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -  

Gros chou mousse vanille et sauce chocoalt

Allergènes : gluten, lait, œuf

# FILON



Végan



Halal



Sans gluten

LUNDI 5 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Concombre aux herbes, yaourt grec à la menthe  
*Allergènes : lait* 

Pommes grenaille aux herbes, crème de raifort  
*Allergènes : lait, moutarde* 

## PLATS

Rigatoni à la crème de potiron, potimarron rôti et confit d'oignons rouges  
*Allergènes : gluten, lait, sulfites*

Pêche du jour, patate douce grillée et fondue de poireaux à l'estragon  
*Allergènes : lait, poisson* 

Veau confit, lentilles, légumes du jour, jus réduit et perles de poivrons  
*Allergènes : lait*  

## DESSERTS

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

Cheesecake au spéculoos et coulis de fruits  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

 Végan  Halal  Sans gluten

MARDI 6 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Salade de tomates, coriandre et raisins secs, vinaigrette au sumac, amandes grillées au zaatar  
*Allergènes : moutarde, œuf, fruits à coque, sésame*

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

## PLATS

Quinoa gourmand aux légumes, figues et échalotes confites, sauce yaourt aux condiments  
*Allergènes : lait*

Suprême de volaille mariné au citron confit, poivrons mijotés aux olives, semoule au piment séché et abricots confits  
*Allergènes : gluten, sulfites*

## DESSERTS

Salade de raisin, kiwi et melon  
*Allergènes : -*

Mousse au chocolat et tahini, poudre de pistache  
*Allergènes : sésame, fruits à coque, œuf, lait*

FILON

MERCREDI 7 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Chou-fleur rôti, grenade, sauce tahini, graines de sésame et herbes fraîches  
*Allergènes : lait, sésame*

Salade de riz façon niçoise et sa crème de thon  
*Allergènes : poisson, lait, œuf*

## PLATS

Panais rôtis, légumes du moment, reblochon pané et crème aux herbes fraîches  
*Allergènes : lait, œuf, gluten*

Curry de poisson à la citronnelle, légumes et lentilles corail au lait de coco  
*Allergènes : lait, poisson*

Sauté de veau façon blanquette, riz pilaf et carottes braisées  
*Allergènes : lait, gluten*

## DESSERTS

Cake orange et graines de courge  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

Rocher coco et marmelade de fruits  
*Allergènes : œuf*

FILON

JEUDI 8 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Chou chinois, pousses de soja et nouilles de riz, vinaigrette au sésame  
*Allergènes : soja, sésame, moutarde, œuf*

Salade de mangue, petits pois et chou blanc, sauce aigre-douce  
*Allergènes : sulfites*

## PLATS

Effiloché végétal à la sauce teriyaki, nouilles de riz, tombée de légumes croquants,  
condiment ail et piment  
*Allergènes : soja*

Volaille sautée aux oignons, riz cantonais et sa sauce hoisin  
*Allergènes : soja, sulfites, gluten, œuf*

## DESSERTS

Salade de fruits exotiques et sa gelée à la citronnelle  
*Allergènes : -*

Pudding de chia au lait de coco et fruits frais  
*Allergènes : -*

FILON

VENDREDI 9 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Salade de concombre, pickles de raisin blanc et sa vinaigrette aux herbes  
*Allergènes : moutarde, œuf, sulfites*

Panna cotta de courge, graines de tournesol  
*Allergènes : lait*

## PLATS

Gratin de coquillettes façon carbonara végétarienne  
*Allergènes : gluten, lait*

Crevettes black tiger poêlées, lentilles corail au lait de coco et riz blanc aux herbes fraîches  
*Allergènes : lait, crustacé*

Tajine de volaille, légumes de saison aux épices douces, boulgour parfumé  
*Allergènes : gluten, sulfites*

## DESSERTS

Pomme caramélisée, mousse aux quatre épices  
*Allergènes : lait*

Moelleux au citron et sa crème légère  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

LUNDI 12 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Mâche, purée de betteraves rouges à la feta, graines de courge  
*Allergènes : lait*

Épeautre aux condiments citronnés et vinaigrette à la citronnelle  
*Allergènes : moutarde, œuf, gluten*

## PLATS

Curry rouge de patates douces, légumes du jour, cacahuètes grillées et herbes fraîches  
*Allergènes : arachide, lait*

Mi-cuit de saumon, riz vinaigré, wakamé, crudités et pickles colorés  
*Allergènes : sulfites, sésame, soja, poisson*

Sauté de canard, réduction de jus d'orange, patate douce et carottes violettes grillées,  
noisettes  
*Allergènes : lait, fruits à coque*

## DESSERTS

Salade de fruits d'automne  
*Allergènes : -*

Crème prise au chocolat, mousse de cacahuète  
*Allergènes : lait, gluten, arachide, œuf*

FILON

MARDI 13 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Saladette de risoni, tartare de petits pois à la menthe  
*Allergènes : gluten*

Tomates cerises rôties aux herbes, pesto de noix et sa crème balsamique  
*Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites*

## PLATS

Farfalles au pesto de roquette et tomates cerises confites  
*Allergènes : gluten, fruits à coque, lait*

Fondant de veau au vin blanc et romarin, purée de pommes de terre, poêlée de courgettes et tomates  
*Allergènes : lait, moutarde, œuf, sulfites*

## DESSERTS

Figues rôties au miel et graines de pavot  
*Allergènes : -*

Tiramisu au café  
*Allergènes : gluten, œuf, lait*

FILON

MERCREDI 14 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Mâche aux graines, ricotta aux fruits secs et pickles  
*Allergènes : lait, fruits à coque, sulfites*

Pommes grenaille au piment séché et sa crème citronnée aux herbes  
*Allergènes : lait*

## PLATS

Ratatouille d'automne, boulgour, dattes et graines de courge  
*Allergènes : gluten*

Dorade grillée, lentilles vertes et carottes pochées, fumet tomaté, citron  
*Allergènes : lait, poisson, crustacé*

Lasagnes de dinde aux petits légumes, béchamel au comté affiné  
*Allergènes : gluten, lait, sulfites*

## DESSERTS

Suprêmes d'orange, fraises et basilic citronné  
*Allergènes : -*

Gâteau moelleux à l'estragon  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

JEUDI 15 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Patate douce rôtie au piment séché, chou rouge et maïs  
*Allergènes : moutarde*

Guacamole et sa julienne de piquillos, tortilla au paprika  
*Allergènes : gluten*

## PLATS

Salade de langues d'oiseau, haricots rouges, avocat, mangue, herbes fraîches et crème de coco  
*Allergènes : gluten, lait*

Chili de bœuf mariné, haricots rouges, coulis de tomates fraîches, coriandre ciselée et arroz rojo  
*Allergènes : -*

## DESSERTS

Salade d'ananas, de papaye et de citron vert  
*Allergènes : -*

Flan à la pistache  
*Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque*

FILON

VENDREDI 16 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Salade de piombi, crème de poireaux à l'huile de truffe  
*Allergènes : gluten, lait, sulfites*

Salade de chou chinois au sésame grillé, vinaigrette à l'huile de sésame  
*Allergènes : sésame, moutarde, œuf*

## PLATS

Tortiglioni à la caponata, pointe de balsamique  
*Allergènes : gluten, sulfites*

Lieu noir au piment d'Espelette, quinoa citronné, crème de roquette et légumes de saison  
*Allergènes : lait, gluten, poisson*

Sauté de dinde, pommes de terre et légumes fondants, jus réduit  
*Allergènes : -*

## DESSERTS

Poire pochée, raisin muscat et zeste de citron vert  
*Allergènes : lait*

Tartelette chocolat-noisette  
*Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque*

FILON

LUNDI 19 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Pommes de terre, sauce vierge de artichaut et brousse de brebis mentholée à l'huile d'olive vierge

*Allergènes : lait*

Sucrine à l'huile parfumée, julienne de carottes et brie de Meaux

*Allergènes : lait*

## PLATS

Piombi aux champignons et fèves, tomates cocktail rôties et enoki aux herbes

*Allergènes : gluten, soja*

Saumon aux baies roses, ébly et trio de carottes, beurre blanc citronné, pickles du jour

*Allergènes : gluten, lait, sulfites, poisson*

Bœuf fondant et son jus, pommes grenaille, oignons confits et haricots verts

*Allergènes : sulfites*

## DESSERTS

Tarte fine aux pommes

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

Gâteau de semoule à la vanille et sa concassée de pommes au caramel

*Allergènes : gluten, lait, œuf*

# FILON

MARDI 20 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Gâteau de semoule à la vanille et sa concassée de pommes au caramel  
*Allergènes : moutarde, œuf, sulfites*

Salade de pommes de terre rôties, sauce aïoli  
*Allergènes : lait, œuf, moutarde*

## PLATS

Tortilla de légumes structures andalouse, crème de poivrons aux herbes  
*Allergènes : œuf, lait*

Paella de volaille, riz parfumé et légumes confits  
*Allergènes : -*

## DESSERTS

Salade d'orange et raisin, aigre-doux fruité au safran  
*Allergènes : -*

Mousse au citron, génoise et fruits frais  
*Allergènes : gluten, œuf, lait*

FILON

MERCREDI 21 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Tartare de chou-fleur et brocolis, sauce vierge aux graines de moutarde  
*Allergènes : moutarde*

Haricots verts sautés et julienne de piquillos  
*Allergènes : moutarde, œuf*

## PLATS

Risoni aux légumes, cubes de comté à l'huile de truffe et graines de pavot  
*Allergènes : gluten, lait, sulfites*

Gambas sautées, nouilles soba aux légumes, sauce satay et herbes du jour  
*Allergènes : arachide, crustacé, gluten*

Volaille fondante, pommes grenaille, carottes à l'orange, jus de volaille réduit et pickles  
*Allergènes : sulfites*

## DESSERTS

Prune rôtie au gingembre et zestes  
*Allergènes : -*

Cookie et crème pralinée  
*Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque*

FILON

JEUDI 22 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

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

Pousses d'épinards, cubes de feta, noix, menthe et sa vinaigrette fruitée  
*Allergènes : lait, fruits à coque*

## PLATS

Aubergine farcie, feta au miel, riz aux légumes et fruits secs  
*Allergènes : lait, fruits à coque*

Suprême de volaille mariné, mousse de pois cassés et légumes du moment  
*Allergènes : lait*

## DESSERTS

Salade de grenade, concombre et menthe  
*Allergènes : -*

Gâteau de semoule aux fruits caramélisés  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

VENDREDI 23 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Radis noir et betterave chioggia croquants, aigre-doux au vinaigre de cidre  
*Allergènes : sulfites*

Œuf mimosa au curry et miel, cébette au piment d'Espelette et salade croquante  
*Allergènes : moutarde, œuf*

## PLATS

Fusilli au pesto de petits pois, menthe et citron vert  
*Allergènes : gluten, fruits à coque, lait*

Cabillaud en chapelure d'herbes, beurre blanc, épeautre et carottes à l'orange  
*Allergènes : poisson, gluten, lait*

Émincé de bœuf, sauce échalote, ravioles aux champignons et pousses d'épinards  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

## DESSERTS

Roulé coco exotique et coriandre  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

Crème prise au chocolat, ganache expresso et poudre de cacao amer  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

LUNDI 26 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Dés de concombre, yaourt à la menthe et pickles  
*Allergènes : lait*

Butternut poêlé au miel et romarin, ricotta aux herbes  
*Allergènes : lait*

## PLATS

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

Bar grillé au sarrasin, pommes de terre rissolées et brocolis, sauce vierge  
*Allergènes : gluten, poisson, sulfites*

Volaille fondante, penne au taleggio et champignons de Paris, copeaux de parmesan  
*Allergènes : gluten, lait*

## DESSERTS

Poires rôties au sirop de gingembre  
*Allergènes : -*

Cupcake vanille, brunoise de kiwi et crème à la noix de coco  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

MARDI 27 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Courgettes colorées, vinaigrette de tomate au basilic et huile d'herbes  
*Allergènes : moutarde, œuf*

Cremeux chèvre miel, figue et graine de courge  
*Allergènes : lait, sulfites*

## PLATS

Épeautre, sauce vierge fruitée, butternut, mâche et labneh à l'huile d'olive  
*Allergènes : gluten, lait*

Bœuf mijoté aux légumes et pois chiches, épices douces et perles de semoule safranées  
*Allergènes : gluten*

## DESSERTS

Salade de fruits du verger au thym citronné  
*Allergènes : -*

Tartelette à la crème d'amande, pistache et fruits secs  
*Allergènes : gluten, œuf, lait, fruits à coque*

FILON

MERCREDI 28 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Sifflets de poireaux, vinaigrette à la fleur d'oranger  
*Allergènes : moutarde, œuf*

Coleslaw de crudités, sauce moutarde citronnée  
*Allergènes : moutarde, sulfites*

## PLATS

Gnocchis, sauce courgette, chèvre frais aux herbes et brunoise de légumes  
*Allergènes : gluten, lait*

Filet de dorade, sauce vierge, artichauts et pommes de terre poêlées  
*Allergènes : poisson, sulfites*

Sauté de dinde caramélisé, lentilles vertes du Puy et carottes vapeur aux herbes  
*Allergènes : -*

## DESSERTS

Clafoutis aux pommes caramélisées  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

Crème au chocolat et tonka façon liégeois  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

JEUDI 29 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Crème prise de butternut aux graines de sésame noir  
*Allergènes : sésame, lait*

Tartare de betterave, yaourt aux câpres échalote et herbes  
*Allergènes : lait*

## PLATS

Lasagnes aux courges grillées, sauce tomate relevée  
*Allergènes : gluten, lait, sulfites*

Volaille grillée, risotto de riz noir à la crème de butternut et butternut grillée  
*Allergènes : lait*

## DESSERTS

Salade de pommes et oranges façon sangria aux quatre épices  
*Allergènes : -*

Moelleux carotte-miel, ganache aux quatre épices  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON

VENDREDI 30 OCTOBRE

# MENU

*du jour.*

## ENTRÉES

Salade de boulgour, mélange de graines et cranberries, huile vierge parfumée  
*Allergènes : gluten*

Julienne de crudités colorées à la citronnelle, herbes aromatiques  
*Allergènes : moutarde, œuf*

## PLATS

Poêlée de penne, tomates, courgettes et emmental  
*Allergènes : gluten, lait*

Merlu, carottes et navets glacés au miel, thym, pommes de terre vapeur, sauce à l'orange  
*Allergènes : lait, poisson*

Navarin d'agneau à la pulpe de tomate, haricots blancs et légumes braisés  
*Allergènes : sulfites*

## DESSERTS

Salade de fruits de saison à l'infusion d'hibiscus  
*Allergènes : lait*

Fondant chocolat et sa crème anglaise  
*Allergènes : gluten, lait, œuf*

FILON