







MENU DE LA SEMAINE








Du 19 Juillet au 1^{er} Août






ENTRÉES

- Petit pois, riz et menthe *Vn*  
- Rillettes de saumon sauvage, au paprika  
- Soupe Gaspacho *Vn*  

PLATS CHAUDS

- Lasagnes épinards, chèvre *Vg* 
- Sauté de poulet coco, curry, riz aux fruits et haricots verts  
- Brandade de cabillaud sauvage et épinards  

LES PÂTES :






- Tagliatelles sauce tomate, aubergines et courgettes grillées *Vn* 
- Farfalles à la carbo de Solanid 
- Pennes au thon sauvage et à la tomate 

SNACKING

BURGERS :




- **Le Chèvre-miel** : Steak haché de bœuf, tomate, oignon rouge, chèvre frais, miel, mesclun
- **Le Veggie des Halles** : Steak de soja, tomate, oignon rouge, champignons, cheddar, ketchup de betterave, mesclun *Vg*

SANDWICHES :





- **Le Caprice** : Chèvre frais, abricots et noix *Vg* 
- **Le JB** : Jambon, beurre, salade 
- **Le Solanid** : Rillettes de saumon sauvage, orange, noisettes 
- **Le Gusto** : Poulet, tomates, mozzarella, pesto 
- **Le Marmi'thon** : Thon sauvage, carottes, fromage blanc, curry 



BUDDHA BOWLS

- **VEGETA BOWL** : Carottes, féta, petits pois, riz, tomates *Vg*  
- **CARNI BOWL** Hawaïen : Poulet grillé, riz, ananas, concombre, lentilles corail, poivrons rouges 
- **FISH BOWL** : Colin sauvage, carottes râpées, petits pois, blé aux olives 

DESSERTS

- Fromage blanc miel et coco 
 - Mousse au chocolat noir et ses amandes torréfiées 
 - Cookie au chocolat au lait et amandes
 - Cake à la banane et au chocolat
 - Cœur coulant
- ### LES FRUITS FRAIS DECOUPES :
- Pastèque 
 - Melon 

100% BIO
& pêche durable


CUISINE FRAÎCHE
de saison

Vn VÉGAN

Vg VÉGÉTARIEN

 SANS GLUTEN



Tous nos produits sont issus de l'agriculture biologique, hors poisson sauvage (MSC – Pêche durable)