

## Lundi 20 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de chou rouge  
mariné aux graines de  
tournesol

#### Plat

Pappardelles au  
saumon et aux  
poireaux

#### Dessert

Cheesecake vanille  
spéculoos au coulis de  
fruits rouges

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche poulet tomates  
séchées

#### Plat

Poulet maître d'hôtel  
aux champignons

#### Dessert

Banoffee cacao café

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de penne à la  
mozzarella

#### Plat

Rigatoni all 'arrabbiata

#### Dessert

Mousse et biscuit cacao  
praliné

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Taboulé au quinoa

#### Plat

Dahl corail et légumes  
grillés tandoori

#### Dessert

Salade de fraises et  
coulis exotique

## Mardi 21 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Roquette de saumon  
fumé au maïs et  
oignons rouges grillés

#### Plat

Dos de lieu riso au  
pesto rosso

#### Dessert

Tarte cacao et crème  
d'amandes

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Crumble avocat  
mozzarella

#### Plat

Tacos pollo pibil

#### Dessert

Panna cotta aux fraises

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Crumble avocat  
mozzarella

#### Plat

Mac and cheese

#### Dessert

Tiramisu café

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de  
terre aux tomates  
séchées

#### Plat

Mafé légumes

#### Dessert

Mango sticky rice

## Mercredi 22 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Wraps au saumon  
fumé

#### Plat

Saumon et penneaux aux  
poireaux confits

#### Dessert

Noisetier aux pépites  
de chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Cake aux olives et  
tomates séchées

#### Plat

Axoa de boeuf

#### Dessert

Crème citron et biscuit  
sablé

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Velouté de carottes et  
petits pois

#### Plat

Farfalles aux épinards  
et sauce tomate

#### Dessert

Eclair passion coco

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Pakorras aux légumes  
sauce tamarin

#### Plat

Poêlée de courgettes  
aux fèves et grenailles  
au romarin

#### Dessert

Salade de poires et  
dattes à la fleur  
d'oranger

## Jeudi 23 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Crème de sardines au quinoa

#### Plat

Pavé de loup de mer et julienne de légumes au citron

#### Dessert

Tarte à la pistache et crème d'amandes

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de poulet et fusillis à la mexicaine

#### Plat

Poulet caramélisé et riz au sésame

#### Dessert

Mi-cuit au chocolat

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Quiche féta olives

#### Plat

Coquillettes et chou-fleur façon risotto

#### Dessert

Crumble aux fraises et fromage blanc

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Nems aux légumes

#### Plat

Verdures poêlées au blé et au tofu

#### Dessert

Compote mangue passion

## Vendredi 24 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade de tortis au  
cantal

#### Plat

Saumon fondant sauce  
crémeuse à l'échalote

#### Dessert

Entremets poire vanille

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche piperade

#### Plat

Poulet mariné aux  
herbes fraîches et riz  
aux fèves

#### Dessert

Entremets poire vanille

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche piperade

#### Plat

Rigatonis et légumes  
verts arrabbiata

#### Dessert

Moelleux au chocolat et  
caramel salé

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Velouté de petits pois à  
l'estragon

#### Plat

Dahl d'artichaut et riz  
basmati

#### Dessert

Flan végane sans  
gluten aux fraises

## Lundi 27 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Guacamole haché au  
maïs

#### Plat

Filet de lieu aux  
champignons et purée  
de pommes de terre

#### Dessert

Moelleux au chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Cake poulet féta

#### Plat

Poulet aux cacahuètes  
et grenailles persillées

#### Dessert

Moelleux au chocolat

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Chausson croustillant  
aux deux champignons

#### Plat

Enchiladas vertes  
veggies

#### Dessert

Financier aux fraises

### Formule Vegan

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade de riz aux  
légumes et graines de  
sésame

#### Plat

Curry japonais vegan

#### Dessert

Salade de fruits  
exotiques et coulis  
passion

## Mardi 28 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade niçoise

#### Plat

Tataki de thon mariné

#### Dessert

Tarte au chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche poulet poireau

#### Plat

Poulet tandoori et  
purée de patate douce

#### Dessert

Tarte Bourdaloue

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Quiche au chèvre et  
petits pois à l'estragon

#### Plat

Coquillettes aux  
asperges façon risotto

#### Dessert

Gâteau renversé aux  
poires et au chocolat  
blanc

### Formule Vegan

Se déguste chaud

#### Entrée

Ratatouille au thym

#### Plat

Curry de légumes au  
tofu

#### Dessert

Salade de fraises à  
l'hibiscus et aux  
cranberries

## Mercredi 29 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Rillettes de thon au  
sumac

#### Plat

Brandade de poisson  
blanc aux  
champignons

#### Dessert

Banana choco bread

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de  
terre féta viande des  
Grisons

#### Plat

Poulet Pibil

#### Dessert

Charlotte chocolat  
praliné

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Samoussas légumes

#### Plat

Rigatonis chèvre  
épinards

#### Dessert

Entremets aux fraises

### Formule Vegan

Se déguste chaud

#### Entrée

Fondue de courgettes  
et quinoa au thym

#### Plat

Pesto rosso de  
légumineuses

#### Dessert

Compote de pommes  
aux fèves de tonka

## Jeudi 30 avr.

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Thoïonade à l'oeuf et  
tomates balsamiques

#### Plat

Lieu à la vapeur et  
poireaux épicés

#### Dessert

Tarte à la pistache et  
crème d'amandes

### Formule Terre

Se déguste froid

#### Entrée

Velouté de pois cassés  
aux noix

#### Plat

Grande salade de  
poulet basilic et  
parmesan

#### Dessert

Tarte à la pistache et  
crème d'amandes

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Quesadillas moelleuses  
aux légumes

#### Plat

Tagliatelles à la  
bolognaise veggie

#### Dessert

Cake aux pommes et  
aux noix

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Velouté de pois cassés  
aux noix

#### Plat

Légumes et tofu sautés  
ail basilic

#### Dessert

Salade de fraises au  
fruit de la passion

## Lundi 04 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Cake au chèvre et au  
romarin

#### Plat

Verdures et poisson  
coco

#### Dessert

Gâteau chocolat  
noisette

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quesadillas moelleuses  
au bœuf

#### Plat

Poulet basquaise

#### Dessert

Carrot cake

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Cake au chèvre et au  
romarin

#### Plat

Pad thaï aux légumes

#### Dessert

Cake marbré et  
glacage rocher

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Haricots verts  
balsamiques aux  
graines de sésame

#### Plat

Chili sin carne

#### Dessert

Salade de fraises et  
coco râpée

## Mardi 05 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de terre au saumon fumé

#### Plat

Tataki de saumon mariné

#### Dessert

Chocolat viennois

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Wraps aux légumes

#### Plat

Poulet Marengo

#### Dessert

Fraisier

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade de papaye verte à l'oeuf

#### Plat

Spaghetti alla puttanesca

#### Dessert

Banana choco bread

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Rouleau aux légumes sauce menthe

#### Plat

Curry de légumes et lentilles corail

#### Dessert

Salade de fruits rouges menthe et citron vert

## Mercredi 06 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Flan aux courgettes  
tandoori

#### Plat

Filet de lieu et purée de  
chou-fleur aux  
noisettes

#### Dessert

Gâteau moussoux au  
chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud

#### Entrée

Pesto de poulet et  
pennes au parmesan

#### Plat

Poulet mac and cheese

#### Dessert

Dulce de leche au  
citron

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Quiche chèvre et  
courgettes

#### Plat

Lasagnes épinards  
ricotta

#### Dessert

Mango cheesecake

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de lentilles roses  
et patate douce

#### Plat

Poêlée d'asperges et  
pommes grenailles au  
romarin

#### Dessert

Fondant au chocolat  
vegan sans gluten

## Jeudi 07 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Oeuf mayonnaise et  
mesclun

#### Plat

Dos de lieu et penne  
aux poireaux confits

#### Dessert

Forêt rouge aux fraises

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche champignons  
mozzarella

#### Plat

Blanc de poulet  
moelleux et semoule à  
l'orientale

#### Dessert

Brioche perdue au  
chocolat et aux noix

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche champignons  
mozzarella

#### Plat

Riso safrané de  
légumes verts au  
parmesan

#### Dessert

Compote de pommes  
et biscuit cannelle

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de  
terre et cornichons aux  
herbes fraîches

#### Plat

Légumes sautés et riz  
sambar

#### Dessert

Salade de mangue et  
fruit de la passion

# Lundi 11 mai

## Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

### Entrée

Quiche au saumon  
fumé

### Plat

Lieu au four et penne  
au pesto rosso

### Dessert

Gâteau renversé aux  
pommes vanillées

## Formule Terre

Se déguste chaud

### Entrée

Salade de blé aux  
asperges et sésame  
noir

### Plat

Poulet et tagliatelles en  
crème de parmesan

### Dessert

Eclair au chocolat

## Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

### Entrée

Salade de pousses  
d'épinard et crumble  
au parmesan

### Plat

Artichaut grillé et  
quinoa aux petits pois

### Dessert

Fraisier

## Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

### Entrée

Salade de blé aux  
asperges et sésame  
noir

### Plat

Curry de pois chiches  
et riz basmati

### Dessert

Salade de fraises et kiwi  
au citron vert

## Mardi 12 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Cake poireau  
gorgonzola

#### Plat

Dos de lieu et  
conchiglies caponata

#### Dessert

Pot de crème au  
chocolat noir

### Formule Terre

Se déguste chaud

#### Entrée

Quesadillas moelleuses  
au poulet

#### Plat

Poulet grillé au thym et  
purée de pommes de  
terre

#### Dessert

Cheesecake vanille  
citron vert

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de lentilles à  
l'indienne

#### Plat

Compotée  
d'aubergines et  
pommes de terre  
arrabbiata

#### Dessert

Muffin aux poires

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Ratatouille en  
chaussons croustillants

#### Plat

Poêlée de légumes  
grillés à la crème de  
sésame

#### Dessert

Salade de fraises au thé  
noir

## Mercredi 13 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade d'avocat et  
pommes de terre au  
saumon fumé

#### Plat

Curry de poisson blanc

#### Dessert

Crumble fraise  
rhubarbe

### Formule Terre

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade d'artichaut aux  
tomates confites

#### Plat

Sauté de bœuf aux  
haricots rouges et riz  
parfumé

#### Dessert

Moelleux au chocolat et  
caramel salé

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Duo de poivrons confits  
à l'oeuf

#### Plat

Rigatoni alla caprese

#### Dessert

Gâteau au café

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade d'artichaut aux  
tomates confites

#### Plat

Poêlée de légumes à la  
mexicaine

#### Dessert

Salade de fruits vanillée

## Lundi 18 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de chou rouge  
mariné aux graines de  
tournesol

#### Plat

Pappardelles au  
saumon et aux  
poireaux

#### Dessert

Cheesecake vanille  
spéculoos au coulis de  
fruits rouges

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche poulet tomates  
séchées

#### Plat

Poulet maître d'hôtel  
aux champignons

#### Dessert

Banoffee cacao café

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade de penne à la  
mozzarella

#### Plat

Rigatonis aux asperges  
vertes arrabbiata

#### Dessert

Mousse et biscuit cacao  
praliné

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Taboulé au quinoa

#### Plat

Dahl corail et légumes  
grillés tandoori

#### Dessert

Salade de fraises et  
coulis exotique

## Mardi 19 mai

### Formule Mer

Se déguste froid

#### Entrée

Roquette de saumon  
fumé au maïs et  
oignons rouges grillés

#### Plat

Grande salade niçoise

#### Dessert

Tarte cacao et crème  
d'amandes

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de  
terre aux tomates  
séchées

#### Plat

Poulet moelleux et  
linguines aux tomates  
séchées

#### Dessert

Panna cotta aux fraises

### Formule Veggie

Se déguste chaud

#### Entrée

Crumble avocat  
mozzarella

#### Plat

Mac and cheese

#### Dessert

Tiramisu café

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de pommes de  
terre aux tomates  
séchées

#### Plat

Mafé légumes

#### Dessert

Mango sticky rice

## Mercredi 20 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Wraps au saumon  
fumé

#### Plat

Saumon et penneaux aux  
poireaux confits

#### Dessert

Noisetier aux pépites  
de chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud

#### Entrée

Cake aux olives et  
tomates séchées

#### Plat

Fricassée de dinde et  
tortis aux aubergines

#### Dessert

Crème citron et biscuit  
sablé

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Velouté de carottes et  
petits pois

#### Plat

Farfalles aux épinards  
et sauce tomate

#### Dessert

Eclair passion coco

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Pakorras aux légumes  
sauce tamarin

#### Plat

Asperges vertes et  
petits pois au boulgour  
taboulé

#### Dessert

Salade de poires et  
dattes à la fleur  
d'oranger

## Jeudi 21 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Crème de sardines au quinoa

#### Plat

Pavé de loup de mer et julienne de légumes au citron

#### Dessert

Mi-cuit au chocolat

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de poulet et fusillis à la mexicaine

#### Plat

Poulet caramélisé et riz au sésame

#### Dessert

Tarte à la pistache et crème d'amandes

### Formule Veggie

Se déguste froid

#### Entrée

Quiche féta olives

#### Plat

Grande salade aux légumes du soleil

#### Dessert

Crumble aux fraises et fromage blanc

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Nems aux légumes

#### Plat

Verdures poêlées au blé et au tofu

#### Dessert

Compote mangue passion

## Vendredi 22 mai

### Formule Mer

Se déguste chaud

#### Entrée

Salade de tortis au cantal

#### Plat

Saumon fondant sauce crémeuse à l'échalote

#### Dessert

Moelleux au chocolat et caramel salé

### Formule Terre

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Salade de tortis au cantal

#### Plat

Poulet mariné aux herbes fraîches et riz aux fèves

#### Dessert

Entremets poire vanille

### Formule Veggie

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Quiche piperade

#### Plat

Rigatonis et légumes verts arrabbiata

#### Dessert

Moelleux au chocolat et caramel salé

### Formule Vegan

Se déguste chaud ou froid

#### Entrée

Velouté de petits pois à l'estragon

#### Plat

Dahl d'artichaut et riz basmati

#### Dessert

Flan végane sans gluten aux fraises