

# MENU

API

Semaine du 26 au 04 mars  
2018



PRODUITS BIO

PRODUITS LOCAUX



Menu conseillé :  
suivre la couleur noire tous les jours

## LUNDI

### ENTREES

Carottes rapées 

Penne aux fromages et vinaigre  
balsamique  
Salade de maïs

Cake de chèvre frais et romarin

### PLATS

Filet de merlu poché au curry

Osso Bucco à la Milanaise

Papillons parfumées à l'huile de basilic

Poêlée de champignons

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits

Compote de pommes fruits rouges


Mirepois de fruits à la menthe 

Duo de mousses au chocolat

## MARDI

### ENTREES

Champignons frais émincés

Dips de carottes  
sauce guacamol 

Œufs mimosa au paprika 

Taboulé Oriental

### PLATS

Pizza à l'Indienne

Filet de cabillaud au jus de citron

Pommes noisettes

Fenouil à l'étuvée

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Croquant à la rhubarbe

Crème brûlée à la vergeoise

Gâteau à l'ananas maison

## MERCREDI



SUGGESTIONS  
DU CHEF


## JEUDI

### ENTREES

Carottes rapées 

Tarte à la tomate et moutarde à  
l'ancienne

Radis et beurre

Salade coleslaw sauce acidulée 

### PLATS

Rôti de dinde sauce pesto

Saumon façon meunière au citron confit


Riz sauvage

Poêlée de légumes de saison

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits


Compote de pommes  
poires maison 

Banane chocolat et chantilly

Coupe Ardéchoise aux éclats de  
châtaignes


## VENDREDI

### ENTREES

Fleurettes de chou fleur sauce fromage  
blanc et ciboulette 

Houmous de petits pois à la menthe

Rillettes de thon au Saint Moret

Salade de tomate et son pesto 

### PLATS

Pavé de lieu au lait de coco

Steak haché aux fruits secs

Semoule

Embeurré de choux rouges

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Pêche rôtie au miel et romarin

Pudding à l'Anglaise maison

Entremets Antillais

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# MENU

API

Semaine du 05 au 11 mars  
2018



Menu conseillé :  
suivre la couleur noire tous les jours

## LUNDI

### ENTREES

**Chou Chinois aux agrumes aigre doux**

Salade Marco Polo

Verrine de celeri à la Grecque 

Salade de brocolis 

### PLATS

Filet de colin aux poivrons

**Rôti de veau aux champignons**

**Riz pilaf**

**Gratin de chou fleur et curry**

**PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO**

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Abricots à la chantilly et vermicelles de couleur

**Smoothie de kiwi clémentine et menthe**


Crème caramel

## MARDI

### ENTREES

**Duo du fromager salade frisée**

Emincé de champignons façon  
Strogonoff

Taboulé de quinoa au thon   
Flan de légumes du Soleil coulis de  
tomate

### PLATS

**Côte de porc grillée à la Provençale**

Saumonette aux poireaux

**Pâtes au beurre**

**Légumes croquants sauce soja**

**PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO**

### DESSERTS

Corbeille de fruits

Salade de fruits frais 

**Mousse mangue et spéculos**

**Gâteau Nuage**

## MERCREDI



**SUGGESTIONS  
DU CHEF**

## JEUDI

### ENTREES

Salade du Bonheur  
(endives, avocat et fromage)

Cocktail des îles au curry

**Taboulé Oriental**

Terrine de campagne et ses condiments

### PLATS

**Sauté d'agneau aux pruneaux**


Aile de raie au beurre citronné et câpres

**Haricot lingots à la tomate**

Julienne de céleri 

**PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO**

### DESSERTS

Corbeille de fruits 


Délice de fruits

Verrine de compote de fruits meringuée

**Fromage blanc au coulis de caramel**

## VENDREDI

### ENTREES

Salade de tomates  
à l'oignon rouge 

Salade Balaton aux épices du Monde

Asperges sauce mousseline


**Wrap Fraîcheur**

### PLATS

Boudin aux pommes

**Filet de merlu sauce Bonne Femme**

Ecrasé de pomme de terre

Fleurettes de brocolis  
aux oignons 

**PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO**

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Crumble de fruits jaunes

Carpaccio de potiron au sirop d'érable

**Flan à la pistache**

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# MENU

API

Semaine du 12 au 18 mars  
2018



PRODUITS BIO


PRODUITS LOCAUX



Menu conseillé :  
suivre la couleur noire tous les jours

## LUNDI

### ENTREES

Poireaux en vinaigrette 

Choux rouges râpés aux amandes  
Haricots verts à l'Albigeoise  
Salade Mexicaine

### PLATS

Filet de colin vanille et poires

Curry d'agneau

Polenta crémeuse

Endives braisées

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 


Compote multi fruits

Banane crème Anglaise

Mousse au chocolat noir et framboises


## MARDI

### ENTREES

Brisure de chou fleur   
et crème persillée

Pamplemousse aux crevettes  
Cake au fromage  
Salade de riz jaune au chorizo

### PLATS

Mitonnée de dinde   
au paprika

Filet de merlan aux crevettes

Blé pilaf 

Carottes vichy 

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Cocktail de fruits au sucre de canne

Ananas roti

Roulé à la crème pâtissière et fruits  
jaunes

## MERCREDI



SUGGESTIONS  
DU CHEF

## JEUDI **On décolle pour la Chine**

### ENTREES


Chou chinois sauce thai

Salade chinoise

Salade de cœur de palmier

Nems

### PLATS

Sauté de porc au caramel   
Poisson au gingembre et citron

Riz cantonnais 

Poêlée Asiatique

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Litchis

Ananas frais en salade

Tarte noix de coco

## VENDREDI

### ENTREES

Salade d'endives et noix  
Risotto de langue d'oiseau au thon et  
olives  
Salade Lyonnaise

Crème brûlée au camembert

### PLATS

Cassolette de fruits de mer  
Rôti de bœuf sauce tartare

Farfales 

Mousseline de patates douces

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits

Soupe fraîcheur abricot à la menthe

Pêche Melba

Marbré moelleux au coulis de fruits  
rouges

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# MENU

API

Semaine du 19 au 25 mars  
2018



PRODUITS BIO

PRODUITS LOCAUX




Menu conseillé :  
suivre la couleur noire tous les jours

## LUNDI

### ENTREES


Assiette maraichère 

Tomates aux olives en vinaigrette   
Crème de poireaux au jambon cru  
Verrine de thon aux pêches

### PLATS

Colin des îles

Couscous Oriental garni

Semoule parfumée à l'Orientale 

Légumes du couscous aux pois chiches

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Poire aux amandes façon Sabayon


Compote de pêche

Riz au lait au coulis de caramel

## MARDI

### ENTREES

Ch'tit Salade

Duo de salade verte et feta  
Brocolis et ses amandes   
Friand au fromage

### PLATS

Dos de cabillaud à l'Andalouse

Bœuf Bourguignon 

Pommes de terre persillées

Légumes du pot

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits

Banane au coulis de chocolat

Smoothie framboises et menthe

Tarte au citron meringuée

## MERCREDI



SUGGESTIONS  
DU CHEF

## JEUDI

### ENTREES

Tomates mozzarella 

Céleri remoulade


Haricots beurres en salade


Salade Arlequin

### PLATS

Merlu à l'Armoricaine

Saucisse de Toulouse

Lentilles à la moutarde 

Carottes braisées 

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Salade de fruits frais

Pêche et crème anglaise aux amandes


Corbeille de fruits 

Milk shake aux fruits rouges

## VENDREDI

### ENTREES

Radis râpés aux pommes

Carpaccio de tomate   
à l'échalote

Coleslaw New Yorkais

Salade de petits pois aux oignons

### PLATS

Calamars à la Romaine sauce tartare

Rôti de veau grillé cajun 

Boullgour parfumée

Gratin de brocolis à l'emmental

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Coupe Hawaïenne

Tarte aux poires façon tatin

Flan noisette

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# MENU

Semaine du 26 au 01 avril  
2018



PRODUITS BIO

PRODUITS LOCAUX



Menu conseillé :  
suivre la couleur noire tous les jours

## LUNDI

### ENTREES

Salade bi colore

Céleri rémoulade

**Rosette**

Salade pommes de terre et betteraves  
rouges

### PLATS

Thon mariné

**Lasagnes traditionnelles  
(plat complet)**

Riz sauvage 

Fenouil à l'huile d'olive

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

**Corbeille de fruits** 

Compote de pommes maison 

Tarte bourdalou

Mousse mangue et speculos

## MARDI

### ENTREES

Salade de pousses de soja

**Endive au bleu**


Salade de brocolis 

Salade de surimi mayonnaise aux épices

### PLATS

**Gratin de poisson à l'Indienne**

Poulet rôti aux épices Mexicain 

**Quinoa pilaf** 

**Carottes persillées**

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits

Flan au chocolat

**Salade de fruits de saison**

Pêche aux amandes

## MERCREDI



**SUGGESTIONS  
DU CHEF**

## JEUDI

### ENTREES

**Chou fleur cru à la creme persillée**

Tomate au pesto 

Salade du Puy

Tarte à l'oignon

### PLATS

Brochette de colin aux agrumes

**Tranche de rosbif froid sauce Gribiche**

**Tagliatelles au curry**

**Maïs poêlée**

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Smoothie aux fruits

Cocktail de fruits au basilic

**Ile flottante maison**

## VENDREDI

### ENTREES

Betterave crue rapée sauce acidulée

**Salade de mache**

Macédoine de légumes

Oeuf dur mayonnaise 

### PLATS

Saumon meunière

**Raviolis frais sauce au fromage**

Blé aux légumes 

Tomate provencale 

PRODUITS LAITIERS DONT YAOURT  
BIO

### DESSERTS

Corbeille de fruits 

Banane rotie

**Milk shake aux fruits rouges**

**Mousse framboise**

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.