

# MENU

01 AVRIL 2026 AU 31 MAI 2026

L'ART DE MANGER EN HAUTE FRÉQUENCE

---

## LUNCH #1

### BOL ÉVEIL PRINTANIER

COUSCOUS PERLÉ, TOFU CITRON-BASILIC, ASPERGES RÔTIÉS, POIS VERTS, CONCOMBRE, CAROTTES RÂPÉES. SERVI AVEC SAUCE TAHINI-CITRON LÉGÈRE ET PARSEMÉ DE GRAINES DE TOURNESOL ET D'HERBES FRAÎCHES.

---

## LUNCH #2

### BOL MÉDITERRANÉEN PRINTEMPS

ORZO, POULET GRILLÉ, TOMATES CERISES, CONCOMBRE, FETA, ROQUETTE. SERVI AVEC VINAIGRETTE HUILE D'OLIVE-CITRON-ÉRABLE ET DIJON PARSEMÉ DE GRAINES DE SÉSAME BLANC GRILLÉ ET D'HERBES FRAÎCHES

---

## SOUPER #1

### SOUPE-REPAS RENAISSANCE VERTE

HARICOTS BLANCS, CAROTTES, ZUCCHINI, CELERI EN DÉS, POIS VERTS, ÉPINARDS, LAIT DE COCO, BOUILLON DE LÉGUMES AVEC UNE TOUCHE DE THYM. SERVIE AVEC HERBES FRAÎCHES

---

## SOUPER #2

### POULET ÉRABLE & MOUTARDE DOUCE

RIZ BASMATI, POULET À LA MOUTARDE ET RÉABLE, CAROTTES, BROCOLI ET PATATES DOUCES SERVI AVEC HERBES FRAÎCHES

---

## PETIT DÉJEUNER

OEUFS À TON GOÛT, BAGEL (OPTION SANS GLUTEN), FRUITS FRAIS DU MOMENT ET PETITES DOUCEURS MAISONS : CONFITURE DE FRAISES, COMPOTE DE POMMES, OU BEURRE D'ÉRABLE

---

ANKHORA