

MENU

07 AU 28 SEPTEMBRE 2025

L'ART DE MANGER EN HAUTE FRÉQUENCE

LUNCH #1

SALADE VITALITÉ DU JARDIN

POULET, SALADE FRAÎCHE DU JARDIN, CONCOMBRE, POIVRON, POMME VERTE, GRAINES DE CITROUILLE RÔTIES ET OIGNON ROUGE, LE TOUT RELEVÉ D'UNE VINAIGRETTE CITRONNÉE À L'ÉRABLE

LUNCH #2

BOL LUMIÈRE & ÉNERGIE

QUINOA, CONCOMBRE, TOMATES CERISES, POIS CHICHES GRILLÉS, FROMAGE DE CHÈVRE ET RADIS DU JARDIN, NAPPÉS D'UNE SAUCE CRÉMEUSE AU TAHINI CITRONNÉ.

SOUPER #1

BOL PROTECTEUR AU RIZ NOIR & LÉGUMES RÔTIS

RIZ NOIR, COURGETTES DORÉES, CAROTTES TENDRES, BETTERAVES ET BROCOLI RÔTIS AU THYM, GARNIS DE NOIX CROQUANTES ET D'UNE SAUCE CRÉMEUSE AU CITRON ET AUX HERBES FRAÎCHES.

SOUPER #2

SALADE TIÈDE MÉDITERRANÉENNE

COUSCOUS PERLÉ, BOEUF HACHÉ PARFUMÉ AU CUMIN ET PAPRIKA, TOMATES CERISES RÔTIES, COURGETTES GRILLÉES ET PERSIL FRAIS, NAPPÉS D'UNE SAUCE LÉGÈRE AU YOGOURT-CITRON.

PETIT DÉJEUNER

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

ANKHORA