

# À LA CARTE

---

## Cette semaine

**NOUS VOUS SOUHAITONS UNE RENTRÉE TOUTE EN LÉGÈRETÉ AVEC LE BOCAL DAAL DE LENTILLES BIO SANS LACTOSE ET NATURELLEMENT SANS GLUTEN**



**du 8 au 12 janvier 2018**

# À LA CARTE

du 8 au 12 janvier 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b>JUS SUPERFOOD</b>							
Bolero (Açaï, ananas, pomme, gingembre)			X	X	X		X
Capoeira (Açaï, kiwi, pomme, banane)			X	X	X		X
<b>JUS SLOW JUICER</b>							
Green Paradise (pomme, kiwi, gingembre, épinard)			X	X	X		X
Jus extra Kale (fenouil, kale, épinard, citron, gingembre, pomme)			X	X	X		X
<b>JUS DE FRUITS</b>							
Jus d'orange pressée			X	X	X		X
Pink Lady (pomme, framboise, banane)			X	X	X		X
La Dolce Vita (pomme, carotte, basilic, orange)			X	X	X		X
Folie du Verger (pomme, poire, menthe)			X	X	X		X
Gala Citron (pomme Gala, citron, basilic)			X	X	X		X
Green Ananas (ananas, épinard, persil, menthe, pomme)			X	X	X		X
Peau d'Ange (carotte Bio, miel, citron)		X		X	X		X
Belle de Jour (pomme, carotte Bio, gingembre)			X	X	X		X
<b>SMOOTHIES</b>							
Lassi sans lactose à la mangue et curcuma			X	X	X		
Zen-It (ananas, banane, basilic, pomme)			X	X	X		X
Quatre Fois Tout (poire, pomme, banane, kiwi)			X	X	X		X
Délice de Fripons (orange, carotte, banane)			X	X	X		X
<b>SOUPES ARTISANALES</b>							
Soupe de carotte, miel et gingembre		X		X	X		
Soupe de lentilles corail au lait de coco			X	X	X		

# À LA CARTE

du 8 au 12 janvier 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b>SALADES FRAÎCHEUR</b>							
Salade sucré-salé au poulet suisse à la sauce soja sans gluten, miel et graines de sésame	X			X	X		
Salade croquante au fromage de chèvre bio aux graines toastées, kale mariné et endives		X			X		
Salade aux croquettes de chou-fleur au parmesan et légumes vapeur		X		X	X		
<b>SALADES CÉRÉALES</b>							
Medium salade au quinoa Bio, spiruline Bio et graines de chanvre Bio			X	X	X		
Mezzo salade au quinoa Bio, spiruline Bio et graines de chanvre Bio			X	X	X		
Grande salade de penne au pesto basilic et parmesan Reggiano		X					
Grande salade de quinoa bio, graines de Chia, betterave et pomme Granny			X	X	X		
Medium Salade de quinoa bio, graines de Chia, betterave et pomme Granny			X	X	X		
<b>SALADES NATURE</b>							
Mezzo mesclun de salades et son gomasio Bio			X	X	X		
Mezzo salade de lentilles vertes Bio au vinaigre balsamique			X	X	X		
Mezzo salade de carottes rapées aux graines toastées			X	X	X		
<b>WRAPS ÉQUILIBRE</b>							
Wrap au filet de poulet suisse, ricotta crémeuse et purée de tomates séchées maison	X						
wrap au boeuf suisse cbt°, houmous de lentilles vertes à la coriandre, citron et tomates confites	X			X			
Wrap aux champignons de paris, pomme de terre charlotte bio, chou kale mariné et sauce au tofu soyeux végan			X	X			

# À LA CARTE

du 8 au 12 janvier 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b><u>PAINS MULTICÉRÉALES</u></b>							
Pain multicéréales au saumon bio fumé maison, fromage frais bio aux herbes et pousses de radis bio	X						
Pain multicéréales au jambon cru suisse, roquette et parmesan						X	
Pain multicéréales au tofu au chutney de mangue, chou vert braisé et mozzarella		X					
<b><u>DESSERTS LEGERS</u></b>							
Graines de chia bio au lait d'amandes bio, sucre de fleur de coco bio et compotée d'ananas au basilic			X	X	X		
Crumble Takinoa à la pomme bio au citron vert bio			X	X	X		
Gâteau sans gluten au chocolat et tofu soyeux Bio			X	X	X		
Oranges et kiwi à l'orientale			X	X	X		
Salade de fruits d'hiver			X	X	X		
Perles du Japon bio au thé Matcha aux raisins secs et pomme gala bio à la menthe			X	X	X		
Bircher Takinoa aux céréales, miel et fruits frais		X					
Yogourt bio aux graines de chia et copeaux de chocolat noir		X			X		
<b><u>ENCAS SAINS</u></b>							
Barre de céréales superfood aux baies de goji		X		X	X		
Palet Takinoa sans gluten			X	X	X		
Boule d'énergie rawfood au chocolat			X	X	X		
Boule d'énergie rawfood à la noix de coco			X	X	X		X
Boule d'énergie rawfood nature			X	X	X		
Cookie Takinoa au chocolat		X		X			

# À LA CARTE

du 8 au 12 janvier 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b>MUFFINS MAISON</b>							
Muffin aux pommes, noisettes et graines de lin sans lactose		X		X			
Muffin à la poire et chocolat sans lactose		X		X			
Muffin à la carotte et graines de courge sans lactose		X		X			
Muffin à l'ananas, banane et basilic sans lactose		X		X			
<b>BOCAUX GOURMET</b>							
Bocal Daal de lentilles bio, farandole de riz et saumon bio	X			X	X		
Bocal sauce yogourt, citron et coriandre et filet de poulet	X				X		
Bocal Moussaka d'agneau à la coriandre et à la feta	X				X		
Bocal aux crevettes sauvages au curry japonais	X			X	X		
Bocal Moussaka aux flocons de soja bio, coriandre et feta		X			X		
Bocal sauce yogourt, citron et coriandre et ses légumes		X			X		
Bocal Daal de lentilles bio, farandole de riz et carottes			X	X	X		
Bocal au tofu bio au curry japonais			X	X	X		
<b>THES FROIDS</b>							
Thé froid Romance			X	X	X		
Thé froid farandole			X	X	X		
Thé froid Hero			X	X	X		