

# À LA CARTE

---

## Cette semaine

**SALADE DE TRIO DE CAROTTES À LA MENTHE,  
CHOU KALE MARINÉ ET TOFU BIO AU CUMIN...  
MAIS PAS QUE!**



du 12 au 18 mars 2018

# À LA CARTE

du 12 au 18 mars 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 ARTISANAL</b>							
Soupe de pois chiches bio aux épices d'orient			X	X	X		
Soupe de lentilles corail bio au lait de coco			X	X	X		

# À LA CARTE

du 12 au 18 mars 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 de colin bio mariné à la mangue, pomme vitelotte et sauce citron aux herbes fraîches	X			X	X		
Salade de trio de carotte à la menthe, chou kale mariné et tofu bio au cumin	X			X	X		
<b>SALADES CÉRÉALES</b>							
Grande salade au quinoa Bio, spiruline Bio et graines de chanvre Bio			X	X	X		
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 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		
Mezzo salade de quinoa bio, graines de Chia, betterave et pomme Granny			X	X	X		
Grande Salade de penne au saumon Bio fumé maison	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		
Mezzo salade de pois chiches Bio au vinaigre de pomme			X	X	X		

# À LA CARTE

du 12 au 18 mars 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b><u>WRAPS ÉQUILIBRE</u></b>							
Wrap au filet de poulet suisse, ricotta crémeuse et purée de tomates séchées maison	X						
Wrap au chou pak choï au gingembre, patate douce au curcuma et condiment aux herbes fraîches			X	X			
Wrap au fenouil grillé à l'huile de coco bio, fromage frais aux herbes et chou vert braisé		X					
<b><u>PAINS MULTICÉRÉALES</u></b>							
Pain multicéréales au jambon cru suisse, roquette et parmesan	X						
Pain multicéréales au tofu bio, chutney de mangue bio, chou vert braisé et mozzarella		X					
Pain multicéréales au saumon bio fumé maison, fromage frais bio aux herbes et pousses de radis	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			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		X
Perles du Japon au lait de coco et mangue			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		

# À LA CARTE

du 12 au 18 mars 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b><u>ENCAS SAINS</u></b>							
Barre de céréales superfood aux baies de goji		X		X	X		
Palet Takinoa sans gluten			X	X	X		
Cookie Takinoa au chocolat		X		X			
Boule d'énergie rawfood au chocolat			X	X	X		
Boule d'énergie rawfood à la noix de coco			X	X	X		
Boule d'énergie rawfood nature			X	X	X		X
<b><u>MUFFINS MAISON</u></b>							
Muffin au citron et graines de pavot sans lactose		X		X			
Muffin à la poire et chocolat sans lactose		X		X			
Muffin à la carotte et graines de courge bio sans lactose		X		X			
Muffin à la pomme et cannelle sans lactose		X		X			

# À LA CARTE

du 12 au 18 mars 2018

Libellé	Fléxivore	Végétarien	Végétalien / Vegan	Sans lactose	Naturelment S-Gluten	sans attribut	RAW FOOD
<b><u>BOCAUX GOURMET</u></b>							
Bocal au saumon bio mariné au vinaigre balsamique, duo de quinoa bio, oignon confit et courge vapeur au thym	X			X	X		
Bocal aux saucisses de tofu bio, oignon confit, duo quinoa bio et courge vapeur au thym		X		X	X		
Bocal parmentier au boeuf suisse aux légumes anciens au lait d'amande et gruyère AOP	X				X		
Bocal parmentier au colin bio, légumes anciens au lait d'amande bio et gruyère AOP	X				X		
Bocal sucré-salé aux nouilles Udon au ghee bio, légumes grillés et crevettes marinées au chutney de mangue	X			X			
Bocal sucré-salé aux nouilles Udon au ghee bio, légumes grillés et tofu mariné au chutney de mangue		X					
<b><u>THES FROIDS</u></b>							
Thé froid Hero 5dl			X	X	X		
Thé froid farandole 5dl			X	X	X		
Thé froid Romance 5dl			X	X	X		