



## *Plats végétariens*

- Risotto aux asperges vertes
- quinoa sauté aux légumes et au tofu
- tacos végétariens, sauce avocat
- curry de pois chiches et blettes avec du riz
- bowl façon tex-mex (haricots rouges, maïs, avocats, oignons rouges)
- tarte aux asperges

## *Nouveautés de mai*

- cannelloni ricotta épinard
- Tortilla espagnole
- pain pita garni aux légumes rôtis et au fromage féta
- chili sin cane avec du riz
- aumônière à la courgette et chèvre frais
- minis muffins aux courgettes et fromage féta

*\*chaque plat peut être ajusté pour s'adapter à vos goûts et envies*



## *Plats avec viande*

- boulettes de dinde à la sauce tomate et pâtes
- galette de riz farcies à la viande hachée
- roulé de pommes de terres carottes fourré au jambon et fromage frais
- poulet aux olives avec de la semoule
- chou chinois farci au porc avec du riz
- burrito à la viande hachée et au cheddar

## *Nouveautés de mai*

- porc au caramel avec du riz
- poulet à la toscane avec des tagliatelles
- raviolis chinois façon lasagnes
- nouilles de riz sautés aux légumes et au poulet
- pennés au pesto de roquette et escalope de dinde panée
- lasagnes à la bolognaise



## *Plats aux produits de la mer*

- gateau de riz façon sushi à la truite fumée
- bricks à la pomme de terre et au thon
- salade tiède de lentilles, maquereau et légumes rôtis

## **Nouveautés de mai**

- Saumon teriaki, riz et courgettes corquantes
- poisson en croute de chorizo
- vermicelles de riz sautées aux crevettes

*\*chaque plat peut être ajusté pour s'adapter à vos goûts et envies*