

**Lundi 17 janvier**  
**Mardi 18 janvier**  
**Mercredi 19 janvier**

Si possible merci de commander la veille  
Commande avant 10h, pour une livraison entre 11h et 12h30  
02 40 03 58 70  
[traiteur.lechemindessaveurs@orange.fr](mailto:traiteur.lechemindessaveurs@orange.fr)

## Sandwich au choix :

**Lundi, Mardi, Mercredi** ½ Baguette, jambon, beurre, fromage 4€ l'unité

**Lundi** Wrap de thon au fromage frais et aneth, avocat, carotte, tomate confite, tomate cerise, salade 4€30 l'unité

**Mardi** Ciabatta de chèvre, tomate, poivron cuisiné, jambon sec, salade, crème aux herbes 4€30 l'unité

**Mercredi** Wrap d'houmous de pois chiche, poivron, tomate cerise, feta, concombre, oignon rouge 4€30 l'unité

## Dessert au choix : **Mardi, Mercredi**

Salade de fruits frais 2€80 La Part

Tarte abricot rustique €60 La Part

Moelleux au caramel beurre salé, crème anglaise 2€60 la part

Smoothie bowl banane, poire, yaourt végétal 2€80 La Part (graine de chia, graine de lin, granola chocolat, banane séchée)

Verrine tiramisu tout chocolat 2€80 La Part

Verrine de panacotta au chocolat blanc et framboise 2€80 La Part

Yaourt artisanal (vanille, mangue et framboise, fraise) 2€40 La Part

## Menu Jeudi et Vendredi Page 2

### Formule Gourmande

8€80  
Entrée  
Sandwich  
Dessert

### Pause Dèj

7€  
Entrée  
ou Dessert  
Sandwich  
Boisson

### Formule Salade

9€  
Grande Salade  
Dessert

### Formule Tarte

7€20  
Entrée  
+ Tarte  
+ Dessert

### Formule Duo

7€20  
2 Entrées  
(ou une moyenne  
barquette)  
+ Tarte  
Ou Dessert

### Formule Express

8€70  
Entrée  
ou Dessert  
+ Gratin \*

### Formule Saveur

10€20  
Entrée  
+ Plat ou Buddha  
Ou  
Plat ou Buddha  
+ Dessert

### Formule Découverte

11€40  
Entrée  
+ Plat  
+ Dessert

## Boisson au choix :

**Boisson 33cl** : 1€80

Coca/ Coca cherry Coca Zéro/ Orangina/ Oasis tropical/ Oasis pomme, cassis/ Perrier / Ice Tea Lemon / Ice Tea Pêche /Eau gazeuse citron 1€80 (33cl), Eau gazeuse citron vert 1€80/

**Eau 50cl** : Cristalline 1€10, San Pellegrino 1€80,

**Cristalline 1l50** : 2€10// **Perrier 1l** : 2€60

Baguette : 1€70 ; Morceau de Pain : 0€40 / Couverts en bois : 0€40/ Couverts véritable : 1€70

**Entrée au choix** : Petite Barquette : 3€/ Moyenne Barquette : 5€70 / Grande Barquette : 7€90/ Potage : 3€

## LUNDI

**Crozet** : poulet, tomate cerise, comté, œuf

**Millet**, potimarron et butternut à la vapeur, roquette, noix de pécan, canneberges séchées, vinaigrette à l'huile d'olive, jus de citron, moutarde

**Riz végétarien** : riz, avocat, mozzarella, poivron, tomate cerise, pesto, échalote, basilic

Potage de lentille corail, carotte, curry, oignon, lait de coco

## MARDI

**Tagliatelle au thon** : pâte, thon, tomate, poivron, œuf, vinaigrette à l'huile d'olive

**Campagnarde**, pomme de terre, lardon, comté, tomate, œuf

**Lentille végétarienne** : avocat, tomate cerise, carotte

Potage de lentille corail, carotte, curry, oignon, lait de coco

## MERCREDI

**Salade Mexicaine** : avocat, haricot rouge, poivron, tomate cerise olive noire, maïs

**Salade Romaine** : Pâte, chorizo, tomate cerise, olive noire, mozzarella, basilic, pignon de pin

**Quinoa aux crevettes** : avocat, poivron, tomate cerise

Potage de champignons et noisette

**Tarte au choix** : 2€75 La Part / Tarte entière 15€75

**LUNDI/MARDI** : Tarte chorizo, chèvre, tomate cerise /Tarte poireaux, saumon fumé

**Mercredi** Tarte poulet, comté, tomate cerise /Tarte courgette, thon, tomate

## Plat au choix :

### Lundi- Mardi-

Sauté de poulet créole La Part 8€10 (risotto au piquillos et petit pois)

Dos de cabillaud sauce aux épices douces 8€10 La Part (poêlé de légumes)

Lasagne de butternut, carotte, oignon, tomate séchée, curcuma, pignon de pin \* (Plat rentrant dans formule express) 6€50 La Part

**Buddha Bowl (Froid)** Quinoa, fève, carotte au four, avocat, tomate cerise, betterave, œuf poché, pignon de pin, oignon rouge et grenade

8€10 La Part (Possibilité Végétarien sur demande)

## Plat au choix :

### Mercredi

Couscous poulet, merguez La Part 8€10

Chili con carne, riz \* (Plat rentrant dans formule express) 6€50 La Part

Parmentier de cabillaud, poireaux à la moutarde, purée de patate douce\* (Plat rentrant dans formule express) 6€50 La Part

**Buddha Bowl (Froid)** Quinoa, fève, carotte au four, avocat, tomate cerise, betterave, œuf poché, pignon de pin, oignon rouge et grenade

8€10 La Part (Possibilité Végétarien sur demande)

Paiement CB avec et sans contact, CB VAD, Carte TR, TR, chèque, espèce (nous préciser si vous n'avez pas l'appoint afin de le prévoir)

Tous nos plats sont préparés par nos soins.

Les plats du jour sont livrés froids (à réchauffer environ 2-3 minutes au four à micro-onde)

Il peut y avoir des modifications sur certains plats.

Liste des allergènes sur demande

Nos livraisons s'effectuent dans le cadre de tournées que nous adaptons en fonction des premiers appels.

**Jeudi 20 janvier**  
**Vendredi 21 janvier**

Si possible merci de commander la veille  
Commande avant 10h, pour une livraison entre 11h et 12h30  
02 40 03 58 70  
[traiteur.lechemindessaveurs@orange.fr](mailto:traiteur.lechemindessaveurs@orange.fr)

**Dessert au choix : Jeudi, Vendredi**

Salade de fruits frais 2€80 La Part  
Verrine de mousse framboise aux biscuits rose de Reims 2€80 La Part  
Crumble ananas, mangue et noix de coco 2€60 la part  
Smoothie bowl fruits rouges, fromage blanc, sirop d'érable 2€80 La Part (mangue, kiwi, graine de chia, amande, noix de coco, muesli)  
Tarte poire, chocolat 2€60 La Part  
Yaourt artisanal (vanille, mangue et framboise, fraise) 2€40 La Part

**Entrée au choix :** Petite Barquette : 3€/ Moyenne Barquette : 5€70 / Grande Barquette : 7€90/ Potage : 3€

**JEUDI**  
**Salade Pâte italienne :** penne, jambon sec, tomate cerise, mozzarella, pesto, basilic  
**Nordique :** pomme de terre, thon, saumon, tomate cerise, petit pois, échalote, sauce crudité  
**Salade de chou-fleur au curcuma :** brocoli, boulgour, noisettes torréfiées, menthe, estragon, coriandre, sauce yaourt au jus d'orange, ail et coriandre  
Potage de patate douce, butternut, gingembre, lait de coco, graine de courge poêlée

**Vendredi**  
**Lentille du Puy :** dé de jambon, comté, tomate cerise  
**Pâte papillon,** crevette, carotte, tomate cerise, sauce au curry  
**Salade pousse de soja :** avocat, tomate cerise, poivron, sauce fromage blanc au curry, roquette  
Potage de patate douce, butternut, gingembre, lait de coco, graine de courge poêlée

**Tarte au choix :** 2€75 La Part / Tarte entière 15€75  
**Jeudi/ Vendredi uniquement** Tarte aux légumes/ Tarte magret fumé, champignon persillé

**Plat au choix : Jeudi, Vendredi**  
Blanquette de Sot l'y laisse de dinde La Part 8€10 (riz basmati)  
Poisson sauce chorizo 8€10 La Part (fève, carotte, poivron, pousse de soja)  
Tartiflette Végétarienne \* (Plat rentrant dans formule express) 6€50 La Part  
**Buddha Bowl (Froid) :** Semoule safranée, carotte, champignon, poivron vert, tomate cerise, oignon rouge, œuf, coriandre, pavot, poulet pané 8€10 La Part (Possibilité Végétarien sur demande)

**Sandwich au choix :**  
**Jeudi, Vendredi** ½ Baguette, jambon, beurre, fromage 4€ l'unité  
**Jeudi** Bagnat de thon, sauce cocktail, tomate, salade 4€30 l'unité  
**Vendredi** Sandwich de poulet mariné aux épices barbecue, tomate, œuf, mayonnaise, salade 4€30 l'unité

**Formule Gourmande**  
8€80  
Entrée  
Sandwich  
Dessert

**Pause Dèj**  
7€  
Entrée  
ou Dessert  
Sandwich  
Boisson

**Formule Salade**  
9€  
Grande Salade  
Dessert

**Formule Tarte**  
7€20  
Entrée  
+ Tarte  
+ Dessert

**Formule Duo**  
7€20  
2 Entrées  
(ou une moyenne barquette)  
+ Tarte  
Ou Dessert

**Formule Express**  
8€70  
Entrée  
ou Dessert  
+ Plat \*

**Formule Saveur**  
10€20  
Entrée  
+ Plat ou Buddha  
Ou  
Plat ou Buddha  
+ Dessert

**Formule Découverte**  
11€40  
Entrée  
+ Plat  
+ Dessert

**Boisson au choix :**  
**Boisson 33cl :** 1€80  
Coca/ Coca cherry Coca Zéro/ Orangina/ Oasis tropical/ Oasis pomme, cassis/ Perrier / Ice Tea Lemon / Ice Tea Pêche /Eau gazeuse citron 1€80 (33cl), Eau gazeuse citron vert 1€80/  
**Eau 50cl :** Cristalline 1€10, San Pellegrino 1€80,  
**Cristalline 1l50 :** 2€10// **Perrier 1l :** 2€60  
Baguette : 1€70 ; Morceau de Pain : 0€40 / Couverts en bois : 0€40/ Couverts véritable : 1€70

Paiement CB avec et sans contact, CB VAD, Carte TR, TR, chèque, espèce (nous préciser si vous n'avez pas l'appoint afin de le prévoir)

Tous nos plats sont préparés par nos soins.  
Les plats du jour sont livrés froids (à réchauffer environ 2-3 minutes au four à micro-onde)  
Il peut y avoir des modifications sur certains plats.  
Liste des allergènes sur demande  
Nos livraisons s'effectuent dans le cadre de tournées que nous adaptons en fonction des premiers appels.