

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

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

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 torrifiées, 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.