

Lundi 24 janvier  
Mardi 25 janvier  
Mercredi 26 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** Sandwich de crème de pesto, chorizo, tomate confite, mozzarella, salade 4€30 l'unité

**Mardi** Sandwich d'effiloché de canard, sauce béarnaise, fromage brebis, échalote confite, roquette 4€30 l'unité

**Mercredi** Wrap de poulet tex mex, sauce aux épices douces, poivron, tomate cerise, oignon rouge, salade 4€30 l'unité

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

Salade de fruits frais 2€80 La Part

Crumble poire, banane, chocolat €60 La Part

Far aux pruneaux 2€60 la part

Smoothie bowl framboise, flocon d'avoine, yaourt grec, sirop d'érable 2€80 La Part (graine de lin, flocon d'avoine, orange, framboise)

Verrine de cheesecake au citron (lemon curd), framboise, spéculoos 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

**Pâte oiseau** : thon, mozzarella, tomate cerise, olive, pesto, pignon de pin

**Montbéliarde** : pomme de terre, lentille, saucisse fumé, tomate, échalote

**Quinoa végétarien** : avocat, haricot rouge, maïs, poivron, tomate cerise

Potage de carotte, patate douce, gingembre, lait de coco

## MARDI

**Cobb** : poulet, tomate, œuf, lardon, roquefort à part

**Salade d'haricot vert**, petit pois, pâte oiseau, abricot sec, figue moelleuse, vinaigrette à l'huile d'olive, vinaigre de cidre

**Tuna** : pomme de terre, thon, échalote, olive, œuf poché

Potage de carotte, patate douce, gingembre, lait de coco

## MERCREDI

**Salade de pomme de terre** : brocoli, petit pois, lardon, tomate cerise, échalote, vinaigrette à la moutarde

**Salade Perle marine** : Pâte, surimi, crevette, tomate cerise, sauce cocktail

**Végétarienne** : lentille corail, avocat, feta, tomate cerise, roquette

Potage de légumes (pomme de terre, poireaux, carotte)

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

**LUNDI/MARDI** : Tarte crevette, curry, poivron / Tarte poulet tex mex, feta, roquette

**Mercredi** Tarte grison, comté, tomate cerise / Tarte épinard, tomate cerise

## Plat au choix :

### Lundi- Mardi-

Sauté de poulet tikka massala La Part 8€10 (**semoule**)

Dos de cabillaud sauce au curry 8€10 La Part (poêlé de légumes : chou-fleur, petit pois, lentille corail, oignon)

Parmentier Irlandais \* (**Plat rentrant dans formule express**) 6€50 La Part (viande hachée au vin rouge, légumes purée de pomme de terre)

**Buddha Bowl (Froid)** Riz au curcuma, crevette au massala, tomate cerise, avocat, épinard, aubergine, patate douce au four

8€10 La Part (Possibilité Végétarien sur demande)

## Plat au choix :

### Mercredi

Sot l'y laisse de dinde au cidre La Part 8€10 (purée de patate douce et céréales)

Dos d'Eglefin sauce au romarin La Part 8€10 (riz complet sauté au potimarron et butternut, noix de cajou, coriandre)

Lasagne de poulet à la moutarde et tomate cuisinée\* (**Plat rentrant dans formule express**) 6€50 La Part

**Buddha Bowl (Froid)** Riz au curcuma, crevette au massala, tomate cerise, avocat, épinard, aubergine, patate douce au four

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 27 janvier**  
**Vendredi 28 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 tiramisu ananas et cookies 2€80 La Part

Crumble pomme, myrtille 2€60 la part

Smoothie bowl kiwi, banane, lait d'amande, sirop d'érable 2€80 La Part (kiwi, graine de chia, noisette, pistache, framboise, grenade)

Tarte clémentine 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**

**Grison:** haricot vert, comté, tomate confite, grison, amandes

**Roscoff:** pomme de terre, chou-fleur, concombre, crevette, œuf

**Végétarienne :** pâte, cœur d'artichaut, champignon, tomate cerise, échalote, ciboulette, sauce crudité

Potage de chou-fleur Dubarry

**Vendredi**

**Salade Caesar :** pomme de terre, bacon, poulet, tomate, câpre, cornichon, œuf poché

**Mer :** Surimi, thon, crevette, tomate, maïs, crème ciboulette

**Salade Végétarienne** lentille, boulgour, avocat, oignon rouge, tomate cerise, amandes, roquette, huile d'olive et balsamique

Potage de chou-fleur Dubarry

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

**Jeudi/ Vendredi uniquement** Tarte au thon à la moutarde, tomate cuisinée/ Tarte poireaux, saumon, Bresse Bleu

**Plat au choix :** **Jeudi, Vendredi**

Sauté de poulet au saté, cacahuète et gingembre La Part 8€10 (nouille chinoise)

Poisson sauce citron 8€10 La Part (wok de légumes)

Risotto au curcuma, crevettes et poireaux, tomate confite \* (Plat rentrant dans formule express) 6€50 La Part

**Buddha Bowl (Froid) :** Blé aux épices, boulette d'agneau au curry, avocat, carotte au four, brocoli, poivron jaune, radis, sauce pitta, vinaigrette balsamique 8€10 La Part (Possibilité Végétarien sur demande)

**Sandwich au choix :**

**Jeudi, Vendredi** ½ Baguette, jambon, beurre, fromage 4€ l'unité

**Jeudi** Ciabatta de jambon sec, tomate confite, tomate, comté, sauce à la moutarde huile d'olive, basilic, salade 4€30 l'unité

**Vendredi** Bagnat de thon à l'huile, œuf, salade, tomate, concombre, poivron sauce harissa douce 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.