

# MENUS DE LA SEMAINE



LUNDI 13 NOVEMBRE

MARDI 14 NOVEMBRE

MERCREDI 15 NOVEMBRE

JEUDI 16 NOVEMBRE

VENDREDI 17 NOVEMBRE

## MENU DU JOUR

" Tradition"  
Navarin d'agneau  
mijoté aux coings  
à l'orange  
et aux clous de girofle  
Viande : N-Zélande

" Tradition"  
Filet de dinde rôti  
en persillade  
Sauce forestière  
aux trompettes  
Viande : Suisse

" Cuisine du monde"  
Boulettes de veau  
mijotées  
TIKKA MASALA  
préparées par Sivam  
Viande : Suisse

" Tradition"  
Brochette de  
chipolatas au lard  
Sauce aux oignons  
et à la cassonade  
Viande : Suisse

" SINGAPOUR"  
NASI GORENG  
Emincé de bœuf  
Sauce aux épices  
indonésiennes  
Viande : Suisse

## MENU OCÉAN

Goujonnettes de colin  
panées aux graines  
de tournesol  
Sauce Cocktail  
Granny et gingembre

Truite saumonée  
" vapeur"  
Sauce américaine  
aux pistils de safran  
et brunoise

Filet de carrelet frais  
" al forno"  
Vinaigrette à la  
framboise et au  
vinaigre balsamique

Villes du Monde  
" BANGKOK"  
Ravioli DIM SUM  
à la crevette  
Curry vert Thai

## MENU VÉGÉTARIEN

Ravioli Verdura  
aux légumes  
et au paprika  
Crème champignons  
Feuilles de rucola

Samosas aux légumes  
et aux épices  
Sauce au curry  
de Madras  
et au lait de coco

Clafoutis aux poireaux  
et à la féta  
Sauce Napolitaine  
à la tomate  
et huile de basilic

Croustillant au pesto  
et aux légumes  
méridionaux  
Fromage frais 0%  
" ail & fines herbes"

Quiche aux poireaux  
et au Parmesan  
Légumes du jour et  
salade mêlée

## GARNITURES

Lentilles vertes  
de la ferme Courtois

Pommes de terre  
Charlotte rôties

Vermicelles grillés  
à la Sri-Lankaise

Quinoa  
céréales des Incas

Riz grillé  
à la cantonaise

Haricots et carottes  
à l'huile de noix

Romanesco et  
chou-fleur en duo

Feuilles de laitues  
au Garam Masala

Panais rôtis  
au mélange de graines

Wok de légumes  
croquants

Plat du jour  
CHF 15.-

Végétarien  
CHF 12.-

Salade gourmande  
CHF 12.-

Entrée  
CHF 5.50-

Dessert  
CHF 4.-

TVA comprise

Tous nos prix sont en francs suisses.

La référence du pays d'origine est spécifique aux viandes/poissons.

Restaurant du Centre de formation d'Ecogia