

MENU DE LA SEMAINE

DU 13 AU 16 JANVIER 2026
MENU DÉTOX POST-FÊTES

OUVERT À
TOUS !

MARDI 13

SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY - TOFU MARINÉ À LA SAUCE SOJA ET GINGEMBRE, FONDUE DE POIREAUX ET SEMOULE AUX ÉPICES - NAGE DE POMMES AU CURCUMA

MERCREDI 14

CAROTTES RÂPÉES AU CURCUMA ET AU GINGEMBRE, CACAHUÈTES GRILLÉES - FILET DE POULET EN CROUTE D'ÉPICES, JUS AUX ÉPICES, ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE MÉDITERRANÉEN ET SALADE VERTE - MOELLEUX AU CHOCOLAT

VÉGÉ : GALETTES DE QUINOA AUX ÉPICES, ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE MÉDITERRANÉEN ET SALADE VERTE

JEUDI 15

ROULÉ FETA ÉPINARDS ET SALADE VERTE - WOK DE BŒUF, LÉGUMES ET NOUILLES DE RIZ - POIRES POCHÉES AU JUS DE RAISIN FAÇON VIN CHAUD

VÉGÉ : WOK DE TOFU, LÉGUMES ET NOUILLES DE RIZ

VENDREDI 16

SALADE DE CREVETTES ASSAISONNEMENT THAÏ - FILET DE TRUITE, BOUILLON AUX ÉPICES DOUCES, RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES - PERLE DE TAPIOCA AU COCO

VEGE : OMELETTE AUX ÉPICES, RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

EPÍ'SOL
PESSAC
épicerie solidaire



La Nouvelle-Aquitaine et l'Europe
agissent ensemble pour votre avenir

