

carte de la semaine

sur place ou à emporter



entrées

- 1 velouté de potimarron et pesto aux graines de courges
- 2 petite quiche poireaux, champignons, ail et fines herbes
- 3 **à partir de mardi** : verrine coppa, tomates, parmesan
- 4 petite salade orientale

pâtes

- 1 torticolore crème tomate safranée, petits pois, chorizo, grana padano

salade

- 1 salade orientale : taboulé aux herbes fraîches, poulet au razeel-hanout, pois chiches à la libanaise, crudités, feta, cranberries

veggie

- 1 quiche poireaux, champignons, ail et fines herbes

plat du jour

lundi

effiloché de bœuf braisé à la bière, écrasé de pommes de terre

mercredi

travers de porc caramélisé BBQ, poêlée automnale

vendredi

curry de poisson coco, coriandre citron vert, riz basmati

mardi

tajine de poulet aux dattes, amandes et olives

jeudi

aiguillettes de canard à l'orange, pommes sarladaises

sandwiches

- 1 le wrap : poulet cajun, bacon grillé, salade verte, tomates, oignons, mayonnaise smoky
- 2 le pita Gyros : effiloché de bœuf, tomates, oignons, sauce tzatziki, aubergines grillées
- 3 le baguette "funky veggie" : crème de poivrons, aubergines grillées, coleslaw

desserts

- 1 tarte amandine aux poires
- 2 mousse au chocolat
- 3 verrine stracciatella, coulis de cerise
- 4 salade de fruits frais

pour faire connaissance



à déguster ou retirer dans nos restaurants

Pérols
3840 Av. Georges Frêche

Castelnau-le-Lez
La Conciergerie Participative
2 rue Nicolas Copernic

Montpellier
B'n'co le César
60 rue Bernard Giraudeau

Castelnau-le-Lez
B'n'Co Bellegarde
Parc de Bellegarde
1 Chem. de Borie

... et dans nos restaurants d'entreprise