



Menus du mois de janvier sur les marchés des Jacobins et du Patis Saint Lazare

Ces menus sont indicatifs, ils peuvent légèrement changer en fonction de l'approvisionnement et de l'inspiration.

Menu du 08 et 09 Janvier

- Tartinade: pois cassé citron vert menthe - 3€ (+2€ de consigne)
- Soupe pois cassés, poireaux - 2€
- Tarte courge musquée, céleri rave, poireaux, chèvre - 4€
- Plat végétarien: Poelée de légumes, pois cassés
+ Potatoes + Mayo végétale - 8 €
- Plat avec viande: Sauté de porc à la sauge + Poelée de légumes, pois
cassés + Potatoes + Mayo végétale - 12 €
- Fromage blanc coulis de kiwi et son mini cookie - 3€
- Tartelette aux pommes - 3 €

Menu exceptionnel du mardi 12 janvier retrait à la Distillerie du Sonneur avant 12h (formule à 14€) ou livraison après 13h

- Soupe de courge musquée – 2 €
- Buddha bowl – 10,50 €
- Salade et crudités (betteraves cuites au sésame, radis noir et carottes) + légumes rôtis
tièdes (patates douces, fenouil oignons) + mélange céréales protéines végétales à la
coriandre et aux zestes de citron (millet et pois chiches) + rouleau de printemps
végétalien (vermicelle de riz, celeri branche, carotte et choux rouge, crème sésame
gingembre, sauce soja).
- Brownie végétalien à la patate douce et aux noix caramélisées – 3 €

Menu du 15 et 16 Janvier

Tartinade: "La Rillette qui Mans" 4€ (+2€ de consigne)

Soupe de lentilles aux légumes - 2€

Samoussa aux légumes épicés (x3) - 5 €

Plat végétarien: Wôk de légumes à l'asiatique

+ pâtes de la Pâte Sarthoise - 8 €

Plat avec viande: Brochettes de boeuf marinées + Wôk de légumes à

l'asiatique + pâtes de la Pâte Sarthoise - 12 €

Roulé gourmand à la confiture et au pavot - 3 €

Fondant chocolat betterave – 3 €

Menu du 22 et 23 janvier

Tartinade: Houmous de pois chiches 3€ (+2€ de consigne)

Soupe de Mamie (carotte, navet, pdt) - 2€

Tarte aux endives et au bleu - 4 €

Plat végétarien: Tajine au citron confit et aux olives vertes - 8 €

Plat avec viande: Tajine au citron confit et aux olives vertes + Poulet aux

épices du maghreb - 12 €

Carrot Cake (végétal.)- 3 €

Crème au citron - 3 €

Menu du 29 et 30 janvier

Tartinade: Houmous de lentille 3€ (+2€ de consigne)

Soupe minestrone - 2€

Wrap: salade, crudités, houmous de lentilles,
légumes cuits et fromage - 5 (végétal.) ou 6 € (végé)

Plat végétarien: Petits légumes aux lentilles, riz - 8 €

Plat avec viande: Petit salé aux lentilles - 12 €

Crème à la patate douce au chocolat (végétal.) - 3 €

Tartelette au kiwi - 3 €