

# NOS TOR'BOX

---

*Craquez pour nos suggestions du moment :*



## SUGGESTION 1 : 18.00€ HT PLATEAU FROID

- Salade de rouget aux agrumes
- Rôti de veau sauce béarnaise, salade de quinoa aux petits légumes
- Muffin pomme et cannelle



## SUGGESTION 2 : 19.00€ HT PLATEAU CHAUD

- Tartare de thon au citron vert et gingembre
- Emincé de pluma ibérique, crème de poivrons, légumes et riz catalan
- Entremets aux fruits rouges



## SUGGESTION 3 : 19.00€ HT PLATEAU FROID

- Cassolette froide de Saint-Jacques et gambas au safran et légumes grillés
- Sauté de boeuf froid aux oignons rouges et paprika, salade de boulgour du chef
- Cheesecake au citron

## *Craquez pour nos **sandwichs box** :*



### **LE CHICKEN : 9.90€ HT**

- Pain Solène aux 6 céréales, filets de poulet, bacon, parmesan, tomates, salade et sa sauce caesar
- Brownie au chocolat et noix de pécan
- Salade de fruits frais du moment, infusé à la menthe



### **LE BAGNAT : 9.90€ HT**

- Pain bagnet, oeuf dur, thon, tomate, salade, haricots verts, concombres, oignons, olives noires, sauce mayonnaise
- Brownie au chocolat et noix de pécan
- Salade de fruits frais du moment, infusé à la menthe



### **LE VÉGÉTARIEN : 9.90€ HT**

- Pain Solène nature aux carottes, tomate, salade, haricots verts, concombres, oignons, olives noires et mayonnaise
- Brownie au chocolat et noix de pécan
- Salade de fruits frais du moment, infusé à la menthe



### **LE PARISIEN : 9.90€ HT**

- Demie baguette au jambon blanc, emmental, beurre et cornichon
- Brownie au chocolat et noix de pécan
- Salade de fruits frais du moment, infusé à la menthe



### **L'ITALIEN : 9.90€ HT**

- Demie baguette au jambon cru, beurre, tomates, mozzarella et roquette
- Brownie au chocolat et noix de pécan
- Salade de fruits frais du moment, infusé à la menthe

## *Craquez pour nos plateaux repas froids :*



### **LE MONPLAISIR : 17.50€ HT**

- Tatin de courgettes, féta et son effeuillé de saison
- Mignon de porc froid rôti aux herbes et aromates, salade de riz du chef
  - Comté
  - Brownie au chocolat



### **LE BROTTEAUX : 18.50€ HT**

- Salade frisée de chèvre au miel
- Tartare de saumon et pâtes à la provençale
- Fromage blanc et sucre dosette
- Fondant au chocolat et salade de fruits frais



### **LE CORDELIERS : 15.50€ HT**

- Salade à la Grecque (tomates, concombres, féta, olives noires, fèves, poivrons)
- Poke-Bowl au saumon mariné au soja et miel, accompagné de riz, avocat, carottes, radis, concombres, graines de lin et sésame
  - Fromage blanc
  - Crème d'amandes aux fruits rouges



### **LE VIEUX-LYON : 15.50€ HT**

- Salade d'asperges, crevettes, oignons rouges, brocolis et pois
- Poke-Bowl au poulet mariné au teryaki, gingembre, mangue, coriandre, riz complet et pois maraîchers
  - Comté
  - Crème d'amandes aux fruits rouges

## *Craquez pour nos plateaux repas chauds :*



### **LE TERREAUX : 17.00€ HT**

- Arrabbiata aux crevettes
- Escalopes de volaille aux 3 poivres et tagliatelle
- Camembert
- Ile flottante, caramel et cacahuètes grillées



### **LE PART-DIEU : 17.50€ HT**

- Tajine de légumes
- Dos de merlu et son wok de légumes (soja, vermicelles, poivrons, haricots, carottes jaunes et petits pois)
- Fromage blanc
- Salade de fruits frais



### **LE CROIX-ROUSSE : 19.50€ HT**

- Salade de mâche au confit de canard et magret fumé
- Filet de truite, légumes cuits en papillote et riz
- Chèvre frais
- Muffin au chocolat



### **LE FOURVIÈRE : 20.50€ HT**

- Mousse de guacamole et tartare de thon
- Exotisme de magret de canard et purée maison du moment
- Cantal jeune
- Moelleux coeur coulant caramel



### **LE BELLECOUR : 15.00€ HT**

- Tarte fine de légumes méditerranéens
- Linguini alle vongole, palourdes et fruits de mer
- Etorki
- Crumble aux pommes



### **LE TÊTE D'OR : 16.00€ HT**

- Suprême de saumon gravalx et crème au raifort
- Wok de boeuf façon thaï
- Fromage blanc
- Panna cotta au caramel et crumble de noisettes

## *Craquez pour nos plateaux **spéciaux** :*



### **LE VÉGÉTARIEN : 15.50€ HT**

- Muffin de courgettes et olives noires
- Moussaka végétarienne
- Blanc manger aux fruits frais
- Dessert au tofu sucré



### **LE HEALTHY : 14.50€ HT**

- Poulet grillé & Légumes (brocolis, oignons, poivrons crquants) et riz brun
- Pain complet
- Fromage blanc et cassis frais, granola nature



### **LE SANS GLUTEN : 15.50€ HT**

- Cake courgette et olives noires à la farine de sarrasin
- Quinoa sauté aux légumes et boeuf aux épices
- Fromage blanc
- Fondant au chocolat



### **LE VÉGAN : 15.50€ HT**

- Falafel (croquettes de pois chiches) sauce au lait de soja et coriandre
- Poke-Bowl à base de riz, concombre, pousse d'épinards, radis, carottes râpées, mangue, choux rouge, graines de sésame et chia
- Muffin pommes et cannelle