



Bowls Santé Bio, Locaux, Equilibrés,  
Ultra-Frais et de Saison !

Menu Novembre 2024

De Supers-aliments Antioxydants,  
Vitaminés & Riches en Fibres !

### 5 Buddhas Bowls dont 4 Sans Gluten

#### R1 SANS GLUTEN > FROIDE

BB Détox croquant : Salade de Quinoa  
Curcuma Gingembre Brocolis Carotte  
Amande ; Humous de Potimarron Cumin H.  
Olive & Colza V. Bals. **ANTIOXYDANTE -  
VIT. : A, B, C, K, E. Riche en Flavonoïdes,  
Omégas 3 & 9, Calcium, Fibres.**

#### R2 SANS GLUTEN > FROIDE/A Réchauffer

Riz Curcuma Gingembre & Lentille Verte  
Chou Rouge Brocolis Potimarron  
Gingembre Graine de Tournesol H. Olive  
**ANTIOXYDANTE VIT. : A, B, C, K, E Riche en  
Flavonoïdes, Omégas 3 & 9, Calcium, Fibres.**

#### R3 SANS GLUTEN > FROIDE

Mâche Sarrasin Betterave Tofu Curry Graines  
de Sésame Pois Chiche Raisin Coriandre ;  
Carotte Céleri-Rave Graines de Chia. H. Olive  
& Colza V. Bals. **ANTIOXYDANTE VIT. : A, B,  
C, K, E. Riche en Flavonoïdes, Omégas 3 & 9,  
Calcium, Fibres.**

#### R4 SANS GLUTEN > A RECHAUFFER

Curry de frites de Patate douce Poireau  
Oignon ; Curry de Lentille Corail Blette &  
Crème de Soja Cumin Gingembre H. d'Olive  
**ANTIOXYDANTE VIT. : A, B, C, K, E. Riche en  
Flavonoïdes, Omégas 3 & 9. Calcium, Fibres.**

**R5 A réchauffer >** Risotto de Petit Epeautre au Potimarron Oignon Endive ; Mousseline  
de Lentille Corail Patate douce au Cumin Amandes H. d'Olive **ANTIOXYDANTE VIT. : A, B,  
C, K, E. Riche en Flavonoïdes, Omégas 3 & 9, Calcium, Fibres.**

### 3 Pasta Bowls

**FROMAGE** Rubanelle au Curry Blette Potimarron Comté **RECHAUFFER**

**LEGUMINEUSE** Rigatoni au Curry Lentille Verte Carotte Sauce Tomate Persil **RECHAUFFER**

**TOFU** Penne au Tofu Curc. Gingemb. Chou Tomate Séchée Basilic Ail **Froid/ RECHAUFFER**

### 2 Bowls Soupes

**NOUVEAU : S1 aux GRAINES DE CHIA >** Potimarron Graines de Chia Curcuma Gingembre  
**S2 >** Velouté Carotte Brocolis Cumin

### Bowls Fruits Gourmands & Sains

**SF : Salade de fruits – Pomme Kiwi Raisin Amande & Menthe**

**PB : Pudding Bowl Lait d'Amande Pomme Amande Graine de Chia**

**Gâteau : Financier au Miel**

